

# ڈال کا دسترخوان

جنوری 2012ء

قیمت 95 روپے



نیا سال  
مبارک

• اولیو آئل، صحت کا ضامن • ویس بڈیس کی ریسپیٹ • پھر چھڑی بات پھولوں کی





29

ڈاکٹر تھہ فاؤ

ہیلتھ اینڈ فٹنس

- 26 ڈاننگ کی 25 غلطیاں
- 30 جذام
- 31 40 سال کی عمر
- 84 اختلاج قلب

فوڈ ہی فوڈ

- 12 آپ کا سلاوی پیٹر
- 14 بادام
- 16 شہد
- 17 ساگ
- 20 کافی
- 22 انار
- 25 ٹماٹر



70

کیپ ٹاؤن

انٹرویوز

- 18 شیف محبت گل
- 73 فیملی کاؤنسلروکیل مراد

21

سال نو مبارک



90

جویریہ عباسی

## ڈالڈا کا دسترخوان

### فہرست

ہوم اینڈ بیوٹی

مستقل سلسلے

- |    |                       |    |                    |
|----|-----------------------|----|--------------------|
| 10 | بچوں کا بوکے          | 8  | اداریہ             |
| 11 | بچوں کی کندہ کاری     | 9  | کچھ کہنا ہے        |
| 67 | موسم سرما میں بچنے... | 83 | ڈالڈا ایڈوانزری    |
| 76 | کولون                 | 85 | افسانہ             |
| 77 | پھر چھڑی بات بچوں کی  | 97 | بک اینڈ فلم ریویوز |
| 89 | تعلیمی کے رنگ         | 98 | ستاروں کی روشنی    |
| 93 | انسائیکلش لک          |    |                    |
| 94 | اپنی بیوٹیشن          |    |                    |
| 96 | لائڈری روم            |    |                    |

نازک سے کلچر میں  
اشادہ ساجائے

80

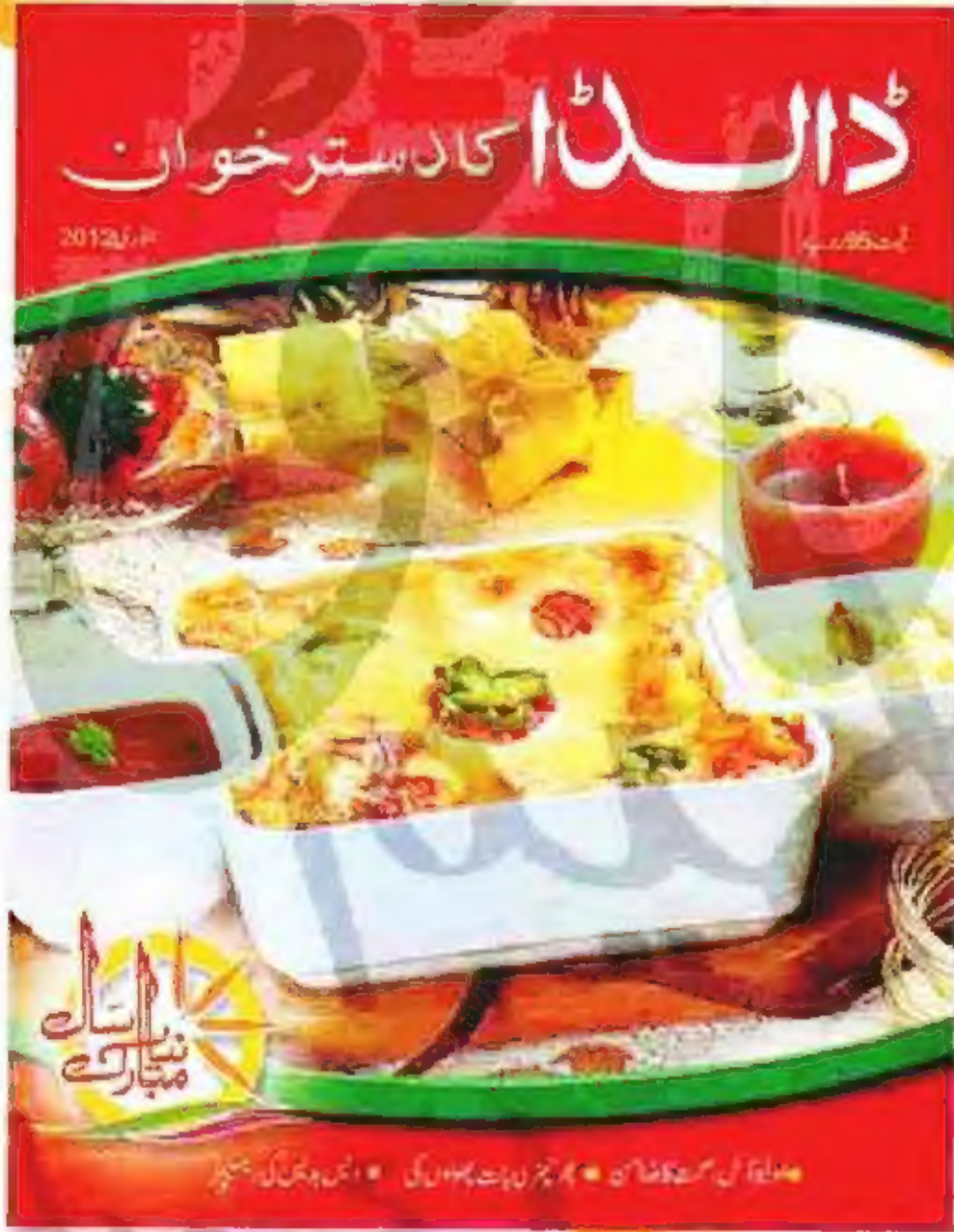




## اداریہ

معزز قارئین!  
السلام علیکم

قیمت 95 روپے شماره نمبر 11 جنوری 2012ء



آپ سب کو ڈالدا کا دسترخوان کی جانب سے نئے سال کی بہت بہت مبارک باد، ایک اور سال تمام ہوا، ایک اور نئے سال کی ہم سب کی زندگی میں آمد ہوئی۔ انشا اللہ یہ سال ہم سب کی زندگی میں ڈھیروں ڈھیروں مسرتیں، کامیابیاں اور کامرانیاں لے کر آئے گا اور ہمارے ملک سے تمام مسائل کا خاتمہ کر کے ہم سب کو نئی اور روشن صبحوں کی نوید دے گا۔ ہر آنے والا سال اپنے ساتھ نئی انگلیں نئے ولولے لے کر آتا ہے، تو آئیے ہم سب آنے والے سال کو اسی جوش اور انگلوں کے ساتھ خوش آمدید کہیں اور دعا کریں کہ ہم پر ہمدردی کا خاص فضل و کرم رہے۔ اس نئے سال کی آمد کے موقع پر اچھا ہے کہ ہم سب اپنی زندگیوں میں کسی نئی بات، کسی نئے خوشگوار تغیر کو جگہ دیں اور اپنے آپ سے عہد کریں کہ اس تبدیلی کو، چاہے وہ کتنی چھوٹی ہی کیوں نہ ہو اسے نئے سال میں جاری و ساری رکھیں گے۔ اس طرح کرنے سے ماہ و سال میں ہم نہ جانے کتنی نئی اور اچھی باتوں کو اپناتے چلے جائیں گے اور یہی ہماری زندگی کے سفر کی کامیابی ہوگا۔ ملکوں ملکوں گھومنا کسے اچھا نہیں لگتا، ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ آپ کو نئے نئے ممالک کی سیر تو کراہتا رہتا ہے، لیکن اس بار اپنے قارئین کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈالدا ایڈوائزری سروس نے نئے سال کے شمارے میں مختلف ممالک کی تراکیب کو شامل کر کے اس شمارے کو آپ کے لئے خاص بنا دیا ہے۔ تو اس خصوصی شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بنائیے اور دعا کریں کہ آنے والا سال ہم سب کی جھولیوں کو مسرتوں سے بھر دیں۔ اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولنے لگے گا۔

سرورق  
چکن لازانیا

ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دسترخوان

M-2، میزنان فلور C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اغتیاہ نامہ اسٹالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ ہر تحریر کی اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے کوئٹہ پریس سے چھپوا کر شائع کیا۔

ایڈیٹر  
شاہین ملک  
اسسٹنٹ ایڈیٹر  
مرحمن  
سہکر پن منیجر  
مرزا انوار بیگ  
0300-2536441  
مارکیٹنگ منیجر  
علی دسی  
0300-2184864  
ڈسٹری بیوٹر  
مسین محمد انجینی  
021-32724126, 03455388772



## کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذائقہ کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذائقہ ایڈیٹر وائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں مثلاً

دسمبر 2011 کا شمارہ بے پناہ خوبصورت تھا

ذائقہ کا دسترخوان میں اب تک خصوصی ایڈیٹر شائع ہو رہے تھے اور جو ایک سے بڑھ کر ایک رہے۔ محرم الحرام کے موقع پر کچھ عرصے کی تصویریں آراستہ اور جاذب نظر رہا اس بار حسن و صحت اور غذاؤں سے متعلق وافر معلومات دی گئیں۔ صحت کے 7 مارا، ڈیٹاٹس، گسٹائی معاف، پولیو وزن گھٹانا ہے تو برتن، سولہ انرجی اور مہوش حیات سے مختصر بات چیت بہت بھلی لگی۔ شیف حسن اور کیک کرافٹنگ کی ماہر خاتون پروین بدر سے گفتگو کمال کی رہی۔

ذائقہ ایڈیٹر وائزری کے tips بہت معلوماتی تھے

ذائقہ کا دسترخوان میں اس بار کھانوں کی تراکیب نہایت عمدہ اور دلچسپ ہیں۔ آپ لوگ ریسپیجز پر بہت محنت کرتے ہیں اور رسالہ بہت اچھا ہے۔ ہر مشکل اور الجھن میں کام آجاتا ہے۔ tips بھی معلوماتی ہوتے ہیں۔ سردیوں کے حساب سے اخروت، بیٹلن، مکئی، سبز فروٹس، یہی دانہ اور ڈارک چاکلیٹ اچھا انتخاب رہے۔ برتن کتنے صحت افزا ہیں، نان اسٹک برتنوں کی صفائی سے متعلق آریکل بھر پور تھا۔ سولہ انرجی والا مضمون بھی دلچسپ اور معلوماتی تھا۔

کراکری شاپنگ گائیڈ جاری رکھئے

کراکری گائیڈ بہت دلچسپ سلسلہ ہے اسے جاری رکھئے گا۔ پیاریوں سے متعلق ابتدائی معلومات بھی مددگی سے دی گئیں، خاص کر ڈیٹاٹس سے متعلق مضمون بہت کارآمد ہوگا۔ میرے اپنے گھر میں شوگر کے مریض موجود ہیں اس آریکل کو پڑھ کر ہمیں مرثی کو سمجھنے میں بھی مدد ملی۔ فیس لفٹ ڈائن، اچھی صحت کا حصول نشست گا بچائے اور ڈارک چاکلیٹ بہت پسند آئے۔

ذائقہ اپنے قارئین کو کبھی نہیں بھولتا

ہمارے بچے بھی کھانا نہیں کھاتے یا پھر ان کے لئے مینو بدلنا پڑتا ہے۔ ذائقہ کا دسترخوان نے ہمارے لئے دلچسپ اور بھرپور تحقیق شائع کی۔ مکئی کے موسم میں اس کی غذائیت سے متعلق جان کر بہت اطمینان ہوا۔ اخروت کھانے، سبز فروٹس، کھانے یا جوس پینے سے فیس لفٹ ڈائن کا پلان بناتے وقت ذائقہ کبھی نہیں بھولتا۔ شیف انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان کے منیجر شیف حسن سے ملاقات مختصر رہی۔

جس کی سیر خوب رہی

مجھے سیر و سیاحت سے متعلق مضامین سے گہری دلچسپی ہوگئی ہے۔ ام حیانے اس بار ہمیں جس کی سیر کرائی، ورنہ ہم نے شہی

کیور کی فلم An Evening in Paris میں ہی بلغل تاور اور راتوں کی رونقیں دیکھی ہیں۔ ذائقہ کا شکریہ کہ اس نے کئی مقامات کے علاوہ کھانوں اور ثقافتی ورثے سے متعلق اچھی معلومات ہم پہنچائیں۔ ممکن ہو تو سنگاپور کی سیر بھی کروائیے۔

شازیہ ارشد... لاہور

رائل شارلیٹ نے بہت لطف دیا

اس بار ریسپیجز لا جواب تھیں گوکہ بعض بہت آسان اور سادہ تھیں جنہیں ہم پکانا جانتے ہیں لیکن رائل شارلیٹ بہت انوکھی اور منفرد تھی، گھر میں نے اسے گول پیالے کے بجائے چوکور ڈش میں تیار کیا۔ ذائقہ کا شکریہ کہ اس نے سویٹ ڈشز میں بھی تنوع کا خیال رکھا ہے اور اس کی وجہ سے ہماری پورے گھر میں تعریف ہوئی۔

شیخ سلیم... حیدرآباد

ڈیٹاٹس پر مضمون معلوماتی تھا

میری امی اور دادی جان کو حال ہی میں ڈیٹاٹس ہوئی ہے۔ میں ذائقہ کا دسترخوان کی نئی قاری ہوں، نیت پر پڑھتے ہی رسالہ خرید لیا۔ صحت سے متعلق بہت اچھے مضامین دیکھ کر پیسے وصول ہو گئے۔ ڈیٹاٹس سے متعلق معلومات کی اشاعت کا شکریہ۔ امید ہے کہ آئندہ بھی مختلف عارضوں پر سائنسی نوعیت کے معلوماتی مضامین کی اشاعت کا سلسلہ جاری رہے گا۔

خدیجہ اکبر... اسلام آباد

دلچسپ ایڈیٹر وائزری پراجیکٹ نے متاثر کیا

ہمارے صوبہ سندھ میں کام کرنے والے اس پراجیکٹ سے وابستہ خواتین کو سلام کہ جو پس ماندہ طبقوں کی عورتوں کو خود انحصاری کی طرف راغب کر رہی ہیں۔ ذائقہ کا دسترخوان اسی طرح پنجاب اور دیگر صوبوں کی محنت کشوں اور سماجی کارکنوں کا تعارف شائع کرتا رہے تو بات ہے۔

نرگس حبیب... عمرکوٹ

ذائقہ کا دسترخوان کے انعامی سلسلے لانچ بکس کی ریسپیجز میں ہزاروں بہنوں نے حصہ لیا۔ جس سے ہماری بھی حوصلہ افزائی ہوئی۔ امید ہے کہ آئندہ بھی ہمارے دیگر سلسلوں میں شرکت کی جاتی رہے گی۔

لانچ بکس ریسپیجز کے انعامی سلسلے کی فہرست ہے:

- 1- حرا عظیم، لاہور
- 2- سیدہ رومیہ، بہاولپور
- 3- رابعہ چاند، لاہور

آپ سب کے انعامات بہت جلد ارسال کروئے جائیں گے  
ادارہ آپ سب کے تعاون کا شکریہ ادا رہے گا۔

## انعامی مقابلہ

لانچ بکس کی ریسپیجز کے نتائج







## نئے سال کا اچھوتا تحفہ پھلوں کا بو کے خود بنا لیں

امیر سلیم

تحفہ لینا اور دینا ایک دلچسپ اور یادگار لمحہ ہوتا ہے جو دونوں افراد کو یاد رہتا ہے اس لئے اس کا انتخاب سوچ کے کرنا چاہیے جو لینے والے پر خوشگوار اثرات ڈالے۔ آپ کسی دوست یا بچے کو منفرد اور مناسب قیمت کا تحفہ دینا چاہتے ہیں جو ان کی توجہ حاصل کرے تو اس کے لئے سب سے بہترین tip یہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ سے تحفہ بنا کے دیں جو ان کے لئے ایک یادگار تحفہ ہو۔ اس مرتبہ نئے سال میں انتخاب پھلوں کا کریں اور ان کو سجا کے تحفہ کے طور پر دیں کہ دیکھنے والا دیکھتا رہ جائے اور اتنا اچھوتا تحفہ پا کر وہ پھولے نہ سمائے گا۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ پھلوں کو کیسے سجایا جاسکتا ہے؟ پریشان نہ ہوں اس آرٹیکل میں آپ کے لئے مکمل رہنمائی ہے جسے پڑھ کر آپ کے ذہن میں بھی منفرد آئیڈیاز آئیں گے۔

شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ، پھل اور دوسری اشیاء دھو لیں۔

رنگین چارٹ پیپر لیں اور اس کے اوپر پینسل سے پتہ بنا کے ان چوں کو کاٹ لیں، ان پر اپنی نیک خواہشات، کچھ کھٹے میٹھے جملے لکھیں۔ پتے کے ایک سائڈ پر سوراخ کریں جس سے باریک رہن اس میں سے با آسانی گزر سکے۔ رہن کو سیب، آم، ناشپاتی یا کیوی کی ٹہنی کے ساتھ باندھ دیں۔ تمام پھل ایک ٹوکری میں رکھ دیں۔ جس کو تحفہ دینا ہو اس کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک یا ایک سے زیادہ پھلوں کا انتخاب کریں۔ فروٹ باسکٹ تیار ہے۔

پھلوں کے اوپر رہن باندھ کے رہن کا پھول بنادیں۔ اور اگر آپ کے گھر کوئی مہمان آرہے ہیں تو آپ یہ رہن بندھے پھل کسی کرشل کے باؤل میں رکھ کر سینٹر ٹیبل پر سجاؤں کے لئے بھی رکھ سکتے ہیں جو کہ آنے والے مہمانوں پر خوشگوار اثرات ڈالیں گے۔

**پھلوں کا بو کے**

بو کے بنانے کے لئے آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی۔

پائن اپیل، بند گوبھی، خربوزہ، پیتھا، اسٹراپیری، لال انگور، بالٹا ہیکٹ کٹر، گول چمچ، چھری، دس انچ کے لکڑی کے ٹکے (شاشک والے)

**کٹنگ بورڈ**

کھلے منہ کا گلدان، پلاسٹک کا گمڈ یا کین کی ٹوکری

سب سے پہلے بند گوبھی کو درمیان سے کاٹ کے دو حصے کر لیں اور ایک حصہ گلدان کے اندر رکھ دیں۔ باقی آدھے حصے کے پتے الگ کر کے ان کو گلدان کے چاروں اطراف لگا دیں۔

1- پائن اپیل کے سلاکس کاٹ لیں، بسکٹ کٹر کو پائن اپیل سلاکس پر رکھ کے دبائیں کہ اندر کے حصے کا پھول کٹ جائے۔

خربوزے کو درمیان سے کاٹ کے دو حصے کر لیں بیج نکال دیں اور ایک حصے کا گول چمچ سے سخت گوشت اس طرح نکالیں کہ وہ چھوٹے سائز کی گولیاں بن جائیں۔ دوسرے آدھے حصے کے چھری سے ترقیے سلاکس کاٹ لیں اور ہر



منفرد اور دل کو چھو لینے والے  
تحائف کہتے کیسے لگے آپ کو؟

1- سلاکس کو لکڑی کے ٹکے پر الگ الگ پر دیں۔

2- خربوزے کی طرح پیچے کو بھی کاٹ لیں۔

3- انگور کے چار پانچ دانے چند لکڑی کے ٹکوں میں پرو

لیں۔

4- سات سے دس لکڑی کے ٹکوں پر ایک ایک اسٹراپیری لگا دیں۔

5- ایک مالے کی چھ قاشیں کاٹ لیں ہر قاش کو لمبائی کے رخ ٹکے پر لگائیں۔

6- پائن اپیل پھول کے درمیان میں جسکا اس طرح لگائیں کہ وہ دوسری طرف سے تھوڑا ہارنگل جائے اس جانب خربوزے یا پیچے کی ایک چھوٹی گولی لگا دیں۔

7- اب ایک ایک کر کے سارے پھلوں والے ٹکے بند گوبھی کے اندر لگا دیں۔

جب سارے پھل لگ جائیں تو اسے ٹرانسپیرینٹ پلاسٹک سے کور کر دیں۔ آپ کا خوبصورت اور منفرد تحفہ پھلوں کا بو کے تیار ہے۔

اس بو کے کو مزید منفرد بنانے کے لئے پلاسٹک کے گمڈ یا گلدان کی بجائے تریوز میں سجائیں۔ اس کے لئے تریوز کو کاٹ کر اس کا گوشت نکال دیں اور خالی خول میں اسی طریقہ سے بو کے سیٹ کر لیں۔

کہتے کیسے لگے یہ تحفے آپ کو؟ اور ہاں ان دیدہ زیب پھلوں کو کھا یا بھی جاسکتا ہے، آخر یہ کھانے ہی کی چیز ہے۔

(نوٹ) ایسے پھل لیں جو تھوڑے سخت ہوں اور پوری طرح کچے نہ ہوں۔ ایسے پھل نہ لیں جو کالے بعد کالے ہو جاتے ہوں جیسے سیب، کیلا وغیرہ۔



# پھلوں پر کندہ کاری، دنیا بھر کا مقبول فن جس کے ذریعے شیفز کھانوں کی پریزنٹیشن کو منفرد انداز دیتے ہیں

بنت حسن

نہیں منہ میں پانی بھی بھرتا ہے۔  
اب آپ کو اس بارے میں فکر مند  
ہونے کی کوئی ضرورت نہیں  
کہ میز پر کھانے کے  
لئے کیا رکھا گیا ہے؟  
کیونکہ مختلف انداز سے تراشے  
جانے والے پھلوں  
میں گھنے نہیں لگتے،  
مشق کرنے سے  
آپ یہ کام

کھانے پر نقش و نگاری کا فن مشرقی روایات سے منسوب کیا جاتا ہے۔ مختلف حوالوں سے پتہ چلتا ہے کہ پھلوں کو منفرد انداز میں تراشنے کی کہانی کا آغاز تھائی لینڈ کے شہر Sukhothai میں تقریباً 700 سال پہلے ہوا۔ یہ وہ موقع تھا جب وہاں کے مشہور اور بڑے تہوار یعنی Floating Lantern Festival کی تیاریاں جاری تھیں جو کہ Loi Krathong کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس وقت پہلی بار پھلوں پر پھولوں، پرندوں اور جانوروں کی شکلیں خوبصورتی کے ساتھ کندہ کی گئیں۔  
یہ انوکھا انداز تخلیق کاروں نے بادشاہ وقت کو خوش کرنے کے لئے اپنایا اور فیصلہ پارٹی کی ضیافت کچھ اس طریقے سے سجائی کہ بادشاہ نے ان کے اس فن کو بہت سراہا۔ اس کے بعد سے یہ مشق چائنا، جاپان، میکسیکو، اسپین، پولینڈ میں بھی کی جانے لگی۔  
انتخاب کے بعد 1932 میں پھلوں کی سنگتراشی کے فن کی مقبولیت میں کمی آ گئی اور تھائی لینڈ کے لوگوں کو یہ فکر لاحق ہونے لگی کہ کہیں یہ فن صفحہ ہستی سے ہی مٹ نہ جائے، اس لئے انہوں نے اس فن کو سکھانے کی تربیت کا آغاز کیا۔ آج یہ فن 11 سال کی عمر کے

پھلوں کا شمار صحت بخش غذا میں کیا جاتا ہے۔

خوبصورت انداز سے تراشیدہ یہ پھل گھر میں ہونے والی پارٹی اور پکنک کے لئے بہترین رہیں گے

بچوں کو پرائمری سے سینکڑی اسکولوں میں اختیاری مضمون کے طور پر پڑھایا جاتا ہے، جب کہ اسے یونیورسٹی کے طلباء بھی پڑھتے اور سیکھتے ہیں۔ ملکی و غیر ملکی ہیفر بھی اپنے بنائے کھانوں کو بہتر سے بہتر انداز دینے کے لئے یہ فن سیکھ رہے ہیں تاکہ کھانوں کی پریزنٹیشن میں جدیدیت لائی جاسکے۔

کچھ حوالوں میں اس بات کا ذکر بھی ملتا ہے کہ روم کے شہنشاہ نے فتح کا جشن منانے کے لئے شیفر کی تلاش کی درخواست کی تھی، جو پر ساد کے طور پر استعمال کئے جانے والے پھلوں پر ڈرنگیں، پرندوں اور

مچھلیوں کی اشکال کی خوبصورت کھدائی کر سکیں۔ شواہد بتاتے ہیں کہ نویں صدی میں یہ فن عام لوگوں میں مقبول ہو گیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ملائیشیا، فلپائن، جاپان اور چین تک پھیل گیا۔

دنیا کے مختلف ممالک میں کھانے کو تخلیقی انداز میں پیش کرنے کا یہ طریقہ اپنایا جا رہا ہے۔ آج دنیا بھر میں اس تصور کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جا رہا ہے۔ کیونکہ کھانے کو شاندار اور تخلیقی انداز دے کر آپ اپنے مہمانوں کی خاطر تواضع ہی نہیں کرتے بلکہ اسے دیکھ کر سب کا جی لچانے لگتا ہے، یہی

تیزی سے کر سکتے ہیں۔ آپ پھلوں کو مختلف طریقوں سے کاٹ سکتے ہیں تو پھر یہ کس بات کی؟ ان تصاویر کو دیکھئے۔  
فریج میں رکھے کسی بھی پھل کو نکالنے اور مشق کیجئے پھر اسے چھری کی مدد سے نفاست سے تراشا اور اسے منفرد انداز دینا آسان ہو جائے گا۔ پھلوں کا شمار صحت بخش غذا میں کیا جاتا ہے۔ خوبصورت انداز سے تراشیدہ یہ پھل گھر میں ہونے والی پارٹی اور پکنک پر لے جانے کے لئے بھی بہترین رہیں گے۔





# آپ کا سلاڈ پلیٹر... کھیرے کے بناء اذھورا ہے

سعدیہ شفیق

کھیرا ایک بہت عام سبزی ہے یوں تو یہ گرمیوں کی سبزی ہے مگر اب یہ سال بھر مل جاتا ہے، لوکی، کدو اور توری کی طرح یہ ایک پھل دار درخت کا پھل ہے۔ کھیرے کا مزاج سرد اور تر ہے اس لئے قدرت نے اسے گرمی کا تھنہ بنایا ہے بازار میں اکثر ریڑھیوں پر کھیرے بیچنے والے کھڑے ہوتے ہیں جو کھیرے چھیل اور کاٹ کر اس پر کالامک چھڑک کر کھیرے بیچتے ہیں۔ سلاڈ کھیرے کے بغیر مکمل نہیں ہوتی بڑی بڑی دھوتوں اور شادیوں میں سلاڈ میں کھیرے ضرور سجاے جاتے ہیں باہر کے ممالک میں کھیرے کو بغیر چھیلے کھایا جاتا ہے کیونکہ چھلکے سمیت کھانے سے نمکیات اور حیاتین اس میں موجود رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں دو طرح کے کھیرے ملتے ہیں ایک دیسی کھیرا جو موٹا کھردراخت چھلکے کا ہوتا ہے دوسرا کھیرا تیز ہرے رنگ کا چکنے ہوا چھلکے والا ہوتا ہے، یہ قدرے پتلا ہوتا ہے اور ڈالنے میں مونے کھیرے سے بہتر ہوتا ہے۔ کھیرے کو کئی طرح سے کھایا جاتا ہے مختلف قسم کے سلاڈوں کے علاوہ کھیرے کا راسک بھی بنایا جاتا ہے جو بے حد لذیذ ہوتا ہے راسک بنانے کے لئے کھیرا کدو کش کر کے دہنی میں ملائیں پھر اس میں پیاز یا ریک کاٹ کر ڈالیں، ہری مرچ، کاٹ کر نمک اور ہنر دھنیا، سفید زیرہ اور خشک پودینہ بھی شامل کر لیں تو ڈالنے اور بھی بڑھ جائے گا۔ آجکل ہمارے ہاں عربی ڈش شادورما بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اس کا ایک جز کھیرے کا اچار ہے۔

اچار

کھیرے کا اچار بنانے کے لئے کھیرے کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ان پر کالی مرچ چھڑک دیں اور پھر کسی پیالی وغیرہ میں ڈال کر ان پر سرکہ ڈال دیں۔ لیجئے مزید اذھورا کھیرے کا اچار تیار ہے۔

سینڈوچ

کھیرے کے سینڈوچ بھی بہت مزے کے بنتے ہیں اسے کدو کش کر کے مایونیز یا کریم میں ڈال کر نمک اور کالی مرچ شامل کر کے ڈبل روٹی کے سائٹس پر لگا کر کھائیں یہ بہترین اسٹیک ہے مایونیز کی جگہ آپ مکھن یا مارجرین بھی استعمال کر سکتے ہیں اور مزید ذائقے کے لئے اس کھچر میں بند گوبھی بھی کدو کش کر کے ڈال سکتی ہیں۔

حسن کا ضامن

تازہ کھیرے کے قلیل جلد پر ملنے سے جلد نرم ہو کر نکھر جاتی ہے گرمیوں میں دھوپ کی شدت سے تھلسی ہوئی جلد پر کھیرا ملنے سے بڑی تسکین ہوتی ہے اور جلد دھوپ کے منفی اثرات سے محفوظ رہتی ہے خون کے جوش سے جلد پر نکلنے والے پھوڑے پھنسیاں اور دانے وغیرہ کو بھی اس سے آرام ملتا ہے۔

رنگت نکھارے

یورپ میں کھیرے اور دودھ کا مرکب رنگت نکھارنے کے



لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی سوچن، جھکن اور حلقوں کے لئے کھیرا بہت مفید ہوتا ہے۔ تازہ کھیرے کے قلیلے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں یا پھر کھیرا کدو کش کر کے آنکھوں پر رکھیں۔

بہترین کلینزر

کدو کش کیا ہوا کھیرا دہی میں ملا کر چہرے پر مساج کریں یہ بہترین کلینزر ہے جو جلد کا میل کیل صاف کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو نرمت بھی کرتا ہے۔ اگر آپ کو کھلے مساموں کی شکایت ہے تو کدو کش کے جوس میں کھیرے کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں یہ بہترین ٹونر کا کام دے گا۔

ریفریجنگ ماسک

ایک چمچ کھیرے کا رس، ایک چمچ لیموں کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر مرکب بنالیں۔ اس میں ایک چمچ ایلویرا کا گودا پیس کر ڈالیں 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں۔ پھر سادہ

پانی سے دھو لیں۔

کھیرا حسن افزاء روشن بھی ہے۔ یہ آپ کی جلد کو نکھارتا ہے

آدھا کھیرا، پانچ سے چھ چمچ پودینہ اور انڈے کی سفیدی گرائنڈ کر لیں پندرہ سے بیس منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں پھر پانی دھو لیں۔

کھیرے کے رس میں ملاتی مٹی پیس کر بھگو دیں پھر عرق گلاب ملا کر یہ آمیزہ چہرے پر لگائیں بیس منٹ بعد دھو لیں اس سے چہرہ نکھرے لگتا ہے۔

آج کل کھیرے کا صابن بھی ملتا ہے مگر اس کا زیادہ تر استعمال لوشن اور کریموں میں کیا جاتا ہے کیونکہ کھیرا جلد کی شادابی کو برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ جلد کی چمک بھی عطا کرتا ہے۔

کھیرے سے بنا پے حسن افزاء لوشن

دو تین تازہ کھیرے چھیل کر کدو کش کر کے ان کا رس نکال لیں رس کو کپڑے سے چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور برابر مقدار میں عرق گلاب شامل کر دیں۔ تین چمچ کلیمیرین اور چار چمچ لیموں کا رس ملا لیں۔ صبح اور رات کو منہ دھو کر یہ لوشن چہرے پر لگائیں۔

یہ چہرے کو نکھارتا ہے اور جھریاں دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے تیار لوشن فریج میں رکھیں لیکن اتنا ہی بنا لیں جتنی ضرورت ہو۔

خشک جلد کے لئے ایک پیالی کھیرے کے رس میں 25 گرام یادام پیس کر چھان لیں اس میں 2 چائے کے چمچ روغن زیتون اور 2 چائے کے چمچ عرق گلاب شامل کر کے بوتل میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہلائیں چہرے اور ہاتھوں پر اس لوشن کی مالش کرنے سے نہ صرف جلد کی خشکی دور ہوتی ہے بلکہ رنگت بھی نکھرے لگتی ہے۔





The Complete  
Cooking Experience

سب باتین چھوڑیں  
مہران ریسیپی بکس  
استعمال کریں



نئے سال کی نئی آفر  
ہر مہران ریسیپی بک کے ساتھ ایک ساشے بالکل فری۔

Mehran Spice & Food Industries

For Contact & Queries: UAN: +92 21 111 - MEHRAN (634 - 726)

E-mail: info@mehrangroup.com, www.mehrangroup.com

Paksociety.com



فرید خانم

یادام سحرانی

اس کا دھت جزیرہ مانگ کا نگ میں مغرب سے سمندر کے کنارے پہاڑوں میں ملتا ہے۔

فوائد

اس کو سرکہ میں پیس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے سردی کو آرام آتا ہے۔  
اگر کسی کے سینہ میں درد ہو تو اس کو پیس کر مقام درد پر لیپ کرنے سے آرام ہوتا ہے۔  
سرکہ کے جراثیم کو لیپ کرنے سے چہرے کی چھائیاں اور سیاہ داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

یادامہ بنگالی

بنگال میں یہ خاص قسم کے درختوں پر ہوتے ہیں، اس کی چھال سے بہت صاف تیل نکلتا ہے۔

فوائد

بادام کے اوپر والے سخت چھلکے جلا کر منجن بنا کر  
دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے  
ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا بھی رک جاتا ہے۔

اس کا روغن وودھ میں ملا کر پینا

خٹک مزاجوں میں ازالہ قبض کا باعث

مغربی ادا م سے بنے ہوئے ایتھنوں

کے استعمال سے چہرہ صاف اور

نرم ہو جاتا ہے۔

پادامہ سیلوتی

یہ درخت ہندوستان کے شمال مغربی حصے سے یون تک اکثر مقامات پر کاشت کیا جاتا ہے، اس کی پھال اور پتوں سے رنگ بھی نکالا جاتا ہے۔

اس کے مغز کو پس کر لیں کرنے سے اعصاب کے درد کو تسکین ہوتی ہے۔

اس کے چوں کا ریس کا لانا تمک ملا کر پلانے سے پیٹ کا ریا حق درو جاتا رہتا ہے۔

بادام کے مرکبات روپ رنگ نکھارنے میں بڑے مفید ہیں۔ اسی لئے اس سے اٹھن بھی بنایا جاتا ہے۔

پادام بربری

یہ افریقہ کے علاقہ بربر میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا بادام عام بادام سے چھوٹا ہوتا ہے، چھلکے کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ اس کے دونوں جانب سوراخ ہوتے ہیں، جو مغز تک نہیں پہنچتے۔

فوائد

اس کا روغن مانگیو لیا، جنون اور نسیان کے لئے مفید ہے۔

اس کے مغز کو پس کرا عصاب یرایپ کرنے سے درد کو تسکین ہوتی ہے۔

اس کے مغز کا شیر و استعمال کرنے سے پیش اور قونج کو نفع ہوتا ہے۔

برانی اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔

یہ چھوٹا سا خشک پھل بڑے بڑے مسائل حل کر دیتا ہے۔ اسے اپنی خوراک کا لازمی جز بنائیے اور اللہ تعالیٰ کی ان نعمت کا شکر ادا کیجئے۔



# شہد، بے مثال تحفہ خداوندی ہے

## قدرتی سوئیٹ ڈش کا استعمال جاری رکھنا ضروری ہے



ارم حبیب

جلد اور بال

موسم سرما میں جلد خشک اور بے رونق ہر وقت کھچاؤ اور خشکی کا احساس رہتا ہے۔ سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کے تلوؤں تک جسم خاص توجہ کا طالب رہتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ماہر حسن خشک دنوں میں اسکن کی خاص طور پر حفاظت اور توجہ کی تلقین کرتے ہیں۔ شہد اور انڈے کا کچرہ بالوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ پرانے وقتوں میں ملکا میں اور نواب زادیاں انڈے میں شہد، پھلوں اور پھولوں کا تازہ رس ملا کر بالوں میں لگواتی تھیں۔ خادما میں خالص شہد سے ان کے سر پر کئی کئی گھنٹے مساج کرتی تھیں، جس سے دوران خون بھی اضافہ ہوتا ہے اور بال گھنٹوں تک لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔ شہد کا باقاعدہ استعمال غیر فعال بالوں کی جڑوں کو متحرک کر دیتا ہے، جس سے بال گھنے ہو جاتے ہیں۔ سردیوں میں ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں اور ان پر چربی جم جاتی ہیں، دودھ کی پالائی میں شہد ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹ نرم ہو جاتے ہیں۔ چند قطرے عرق گلاب، بنسن حسب ضرورت اور شہد کا کچرہ بنالیں۔ اسے باقاعدگی سے چہرے، گردن اور ہاتھ پیروں پر لگائیں، آدھے گھنٹے کے بعد ہلکا سا مساج کر کے پانی سے دھو لیں۔ آپ کا چہرہ گل اٹھے گا، جلد میں نرمی اور تازگی کا دل فریب احساس پیدا ہوگا۔ حسب ضرورت شہد میں بادام پیس کر ملا لیں اور ایک چمچ خشک دودھ کا شامل کر کے لیپ تیار کر لیں۔ نہانے سے قبل اس کچرہ کو پورے بدن پر ملیں، چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں، کسی تیل میں ملا کر مالش کریں، دس



ایک چمچ تازہ شہد اور آدھے لیموں کا رس، نیم گرم پانی کے ایک گلاس میں ملا کر صبح نہار منہ پینا، قبض، موٹاپے اور تیز ابیت کا بہترین علاج ہے

چند روز منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں، جلد کا کھچاؤ ختم ہو جائے گا اور خشکی کا خاتمہ بھی سو فیصدی ممکن ہو سکے گا۔

نیند آنے کی شکایت ہو تو

آج کل ہر دوسرا شخص نیند کی کمی کا رونا روتا نظر آتا ہے۔ بسا اوقات معاشی اور گھریلو فکریں انسان کے اعصاب پر اس بڑی طرح سوار ہو جاتی ہیں کہ وہ ساری رات کو شیروں بدل بدل کر ہی گزار دیتا ہے۔ اس سے پہلے کہ نیند نہ آنا عارضہ بن جائے، شہد کا استعمال شروع کر دیں۔ گہری اور پرسکون نیند لانے میں یہ نوعی عمل کرتا ہے۔ نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر بستر پر جانے سے کچھ دیر پہلے پی لیں۔ ایک گلاس دودھ میں ایک کھانے کا چمچ شہد ملا کر بہتر ہے۔ بچوں کو بھی پلائیں، یہ تقویٰ خدا ہے۔ شہد میں اللہ رب العزت نے جاوٹی مادہ رکھا ہے۔ یہ عورتوں میں ماہواری کے مسائل کو ختم کرتا ہے۔ ولادت کے عمل کو آسان کرتا ہے، قوت، باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ چونکہ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور جزو بدن بن جاتا ہے، لہذا بچوں کے لئے بہترین خوراک ہے۔ اسے بہترین میٹھی غذا کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ پیٹ میں ریاچ پیدا ہونے سے روکتا ہے۔ استروئیل کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شہد دل کے درد اور عارضے کے لئے بے حد مفید ہے۔

شہد کا استعمال پورا سال صحت و تندرستی کا ضامن ہے، جسم میں توانائی پیدا کرنے کا آسان اور مؤثر طریقہ بھی ہے۔ شہد با آسانی ہضم ہو جانے والے کاربوہائیڈریٹس کی ایک صورت ہے۔ یہ براہ راست خون میں شامل ہو جاتا ہے اور فوری طور پر توانائی مہیا کر کے جسم کو چاق و چوبند بناتا ہے۔ چھوٹے بچوں اور بزرگ افراد کے لئے شہد کا باقاعدہ

استعمال کسی آفت سے کم نہیں ہے۔ ماہر امراض شہد کو ہر قسم کی بیماریوں کے لئے شفا بخش قرار دیتے ہیں۔ اسے متعدد امراض کے علاج اور تحفظ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی پرانی ادویات میں بھی شہد کا استعمال عام ہے۔ قدرت نے اس میں لا تعداد خوبیاں پنہاں کی ہیں، اس کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ بدن کے تمام اعضاء کے ساتھ ساتھ ذہنی و اعصابی تقویت اور توانائی کا باعث ہوتا ہے، یعنی جن خواتین اور مرد حضرات کو ڈپریشن کا مرض لاحق ہو، وہ شہد کا باقاعدہ استعمال کریں تو بہت جلد اعصابی تناؤ سے چھٹکارہ پائیں گے، ان کی سوچ میں مثبت انداز فکر جنم لے گا، کیونکہ شہد جسمانی قوت، مدافعت میں بھی بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔ سردیوں میں روزانہ نہار منہ شہد کے ایک چمچ کا استعمال دن بھر جسم کو چست اور طاقت عطا کرے گا۔ ایک چمچ تازہ شہد اور آدھے لیموں کا رس نیم گرم پانی کے ایک گلاس میں صبح نہار منہ پینا، قبض، موٹاپے اور تیز ابیت کا بہترین علاج ہے۔ بھوک، پیاس میں صرف اس مشروب کو پینا موٹاپا ختم کرنے کے لئے انتہائی مؤثر

ہے۔ اس سے چند دنوں میں ہی وزن کم ہو جاتا ہے، جبکہ بھوک اور توانائی بھی کم نہیں ہوتی۔ یہ خواتین کے لئے عمدہ اور بے مثال تحفہ خداوندی ہے۔ نوجوانوں اور کھیل کود کے شوقین افراد کے لئے طاقت کا سرچشمہ ہے۔ علاوہ ان میں انجمیا کا دشمن ہے، یہ نیموگلوبین بنانے میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ کیونکہ اس میں آئرن، کاپر اور مینیکشیم پایا جاتا ہے۔ خواتین میں انجمیا کا مرض آج کے دور میں بے حد عام ہے اور خواتین دوران حمل اس مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ شہد کا استعمال اس کا عمدہ علاج ہے، کیونکہ یہ نیموگلوبین اور خون کے سرخ ذرات میں درست توازن برقرار رکھتا ہے۔

کھانسی، نزلہ زکام

گلے کی خراش، خشک کھانسی، نزلہ زکام کے امراض عام ہوتے ہیں۔ بچہ ہو یا بڑا ہر کوئی ان کا شکار ہو جاتا ہے خاص طور پر اچھا اور اپنے بچوں کے دن کا آغاز شہد سے کریں، تمام دن طبیعت ہشاش بشاش رہے گی، جو لوگ مستقل طور پر گلے کے نغدہ کے مرض میں مبتلا رہتے ہوں، وہ معالج کی جو چیز کردہ ادویات کے ساتھ شہد کا بھی استعمال کریں۔ خراش والی کھانسی کا بھی عمدہ علاج ہے، سانس کی نالیوں کی سوزش کو دور کر کے کھانسی ٹھیک کرتا ہے۔ نگلنے میں دشواری جیسے مسائل بھی حل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ اسے حکیم حضرات کھانسی کے مختلف شربتوں میں شامل کرتے ہیں۔ کھانسی میں شہد ملے پانی سے غرارے کرنا بھی مفید رہتا ہے۔



# ساگ اینٹی کینسر سبزی

یہ سردیوں کا خاص تحفہ ہے، قبول کیجئے

سہیہ شفیق

سرسوں کے پودے سے حاصل ہونے والا ساگ اور مکئی کی روٹی برصغیر ہندوپاک میں سردیوں کی خاص سوغاتیں ہیں۔ سرسوں کے خالی پتوں کی نسبت جو ساگ گندل اور پتوں دونوں کو ملا کر پکایا جاتا ہے اسے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ یوں تو پاکستان کیا دنیا کے ہر ملک میں اس کی مختلف قسموں کی کاشت ہوتی ہے۔ عربی میں اسے خردل، فارسی میں سرش، سندھی میں سرہبہ اور انگریزی میں Mustard green کہتے ہیں۔ قدیم سنسکرت کی کتابوں میں اس کی کاشت کا ذکر ملتا ہے۔ یہ نومبر سے مارچ تک دستیاب ہوتا ہے۔ اس کا پودا چار سے پانچ فٹ تک لمبا ہوتا ہے۔ سرسوں کی کاشت سرسوں کے پتوں کے لئے بھی کی جاتی ہے جنہیں Mustard Seeds کہا جاتا ہے۔ انہی پتوں سے سرسوں کا تیل حاصل کیا جاتا ہے۔ جو بے پناہ افادیت کا حامل ہوتا ہے مگر آج بات کرتے ہیں سرسوں کے ساگ کی، جو غذائیت سے بھرپور سبزی ہے اور اس میں بہت سے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسا کہ فائبر، آئرن، کلسیم، پوٹاشیم، بزنک، سیلینیم، میکیز، فوٹک ایسڈ، وٹامن A, C, K وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اپنی غذائی افادیت کی وجہ سے ساگ بہت سی بیماریوں کے لئے شفاء بھی ہے اور بہت سی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی مہیا کرتا ہے جیسا کہ اس میں Sulforaphane نامی ایک کیمیائی مادہ موجود ہوتا ہے جو خصوصاً خواتین کے لئے مفید ہے اور یہ چھاتی، بیض دانہ اور بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں وٹامن C خاصی تعداد میں موجود ہوتا ہے جو خضوں کو جلد بھرنے میں مدد دیتا ہے اور اس موسم کے ٹھیکڑوں جیسے فلو وغیرہ کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتا ہے وٹامن C بھی اینٹی کینسر ہوتا ہے۔ ساگ میں چونکہ وٹامن C کے علاوہ بھی کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے ساگ کھانے سے نظر کمزور نہیں ہوتی بلکہ بصارت کو تقویت ملتی ہے۔ دیہات میں لوگ ساگ کثرت سے کھاتے ہیں اس لئے دیہات میں عینک لگائے ہوئے لوگ بہت کم نظر آتے ہیں۔ وٹامن A جلد کو بھی جوان رکھتا ہے اس لئے دیہات کے لوگ زیادہ دیر تک جوان اور تندرست رہتے ہیں اس کے علاوہ ساگ میں موجود وٹامن E جلد کو free radicals سے بچا کر اسے تندرست اور جوان رکھتا ہے۔ ساگ میں موجود Phytonutrients جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتے ہیں اور مختلف اقسام کے کینسرز سے بچاؤ کرتے ہیں۔ ساگ پیٹ کے کینزے بھی نکالتا ہے اور بلغم کو بھی دور کرتا ہے۔

سرسوں کے لئے

رگ میں فولاد اور فولک ایسڈ موجود ہوتے ہیں اس لئے یہ خون پیدا بھی کرتا ہے اور مصطفیٰ خون بھی ہے یعنی خون کو صاف کرتا ہے جس سے چہرے پر سرخی آنے لگتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے بھی ساگ کا استعمال مفید ہے کیونکہ قدرتی فولک ایسڈ موجود ہے، یہ زچہ بچہ کو حمل کی پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔

قبض کے لئے

ساگ قبض کشا ہے اور آئرن کا خزانہ لئے ہوئے ہے تاہم معدہ، جگر اور انٹریوں کو بے پناہ طاقت دیتا ہے اور ہیریا کی تکلیف میں بھی مفید ہے۔

درموں کے لئے

ساگ درموں کو بھی تحلیل کرتا ہے اور جسم کی سوجن کو بھی دور کرتا ہے۔ جوزوں کے درد میں بھی ساگ کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے

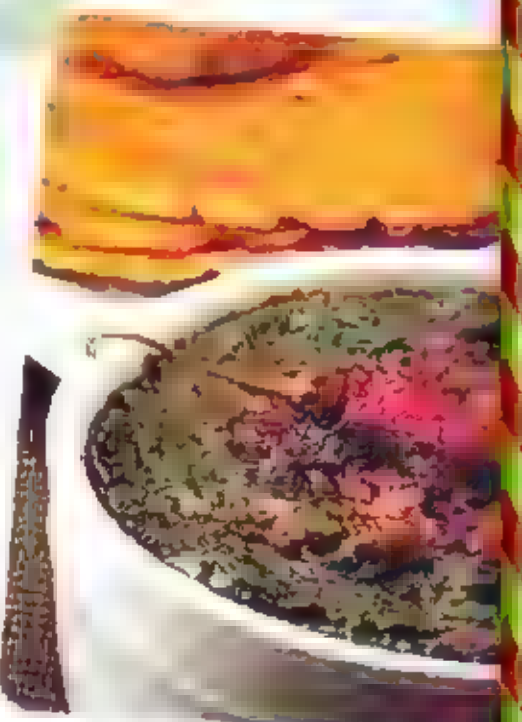
ساگ Low Calorie غذا ہے۔ بشرطیکہ ہم اسے بہت زیادہ مقدار میں ناسوتی تیل یا دیسی مکھن سے نہ ترکا لگائیں۔ یہ وزن کم کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

دل کی صحت

اس میں موجود Omega 3 دل کو تقویت دیتا ہے پوٹاشیم اور سوڈیم شریانوں، خون کے بہاؤ اور دل کے افعال کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

سانس کی بیماریاں

معدنی اجزاء سے بھرپور ہونے کے باعث یہ پیچھے دروں کو بھی تقویت دیتا ہے اور دمہ کے مریضوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ منہ اور پیچھے دروں کے کینسر کی روک تھام



کرتا ہے۔

مقوی اعصاب

ساگ مقوی اعصاب بھی ہے اور اعصابی توڑ پھوڑ کو روک دیتا ہے۔ الزائمر کی بیماری میں بھی ساگ کا استعمال مفید رہتا ہے۔

ہڈیوں کے لئے

ساگ میں چونکہ کلسیم موجود ہوتا ہے اس لئے یہ ہڈیوں اور دانوں کی نشوونما کرتا ہے اور انہیں توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھتا ہے اور آسٹیوپوروسس Osteoporosis جیسی بیماری سے بھی بچاتا ہے۔

گرہے بالوں کے لئے

ساگ میں کلسیم موجود ہوتا ہے جو بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اس لئے جن خواتین کو بال گرنے کی شکایت ہو انہیں ساگ ضرور کھانا چاہئے۔ سرسوں کے علاوہ بھی ہمارے ملک میں مختلف طرح کے ساگ کھائے جاتے ہیں۔ جو اپنی اپنی طبی اور غذائی افادیت بھی رکھتے ہیں جیسا کہ

ہاتھ کا ساگ

اس کو اکثر سرسوں کی ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہ قبض کش اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ آنتوں کو طاقت بخشتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے بڑھے ہوئے گھبراہٹ میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے اور پتھری کے لئے مفید ہے۔

مکھ کا ساگ

یہ اپنی تاثیر میں سرد، خشک ہوتا ہے۔ بادی کی جملہ بیماریوں اور دردوں میں بے حد مفید ہے۔ نیچلی اور تے کو روکتا ہے قبض کش اور پیشاب آور ہے ناندرونی اور بیرونی سوجن کو مٹاتا ہے اعراض جگر میں بھی مفید ہے۔

سورے کا ساگ

یہ گرم و خشک ہوتا ہے لیکن جسم کی بادی کو خارج کرتا ہے۔ بد ہضمی، بلغم تلی کے درد اور گردہ و مثانہ کی پتھری دور کرتا ہے گرم طبیعت والوں کے لئے مفید ہے۔

خرفہ یعنی قنہ کا ساگ

یہ سرد و خاصیت رکھتا ہے گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ تلی، جگر اور معدے کی گرمی بھی رفع کرتا ہے۔ پیشاب آور قبض کشا ہے۔ خونی بواسیر، پتھری، کھانسی اور سوزاک میں مفید ہے۔ یہ گرمیوں کی سوغات ہے۔ چائیں تو گوشت کے ساتھ ملا کر پکائیں بے حد مختلف ذائقے کا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مولی، چنڈر، شلجم اور پھول لہجی کے پتوں کا ساگ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے جو اپنی خاصیت اور افادیت رکھتے ہیں اور کچھ خواتین ان سبزیوں کے ساتھ ان کے پتے بھی پکا لیتی ہیں جس سے کھانوں کا ذائقہ قطعی متاثر نہیں ہوتا بلکہ لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

## 100 گرام ساگ کے غذائی اجزاء

فیصد	گرام کے اوزان	دائم
4%	4.9g	کاربوہائیڈریٹس
5%	2.70g	پروٹین
9%	3.30g	فائبر
47%	187mcg	فولیت
5%	0.08mg	نیاس
8%	0.11mg	رائبوفلاوین
7%	0.08mg	تھامین
35%	10.500lu	وٹامن اے
117%	70mg	وٹامن C
414%	497.3mcg	وٹامن K
2%	25mg	سوڈیم
7.5%	354mg	پوٹاشیم
10%	103mg	کلسیم
16%	0.147mg	کاپر
18%	1.45mg	فولاد
8%	3.2mg	سیلینیم
21%	0.48mg	میکیز
1.5%	0.9mcg	سلیکون
2%	0.20mg	بزنک
	57.40mg	فاسفورس





# ”اچھا شیف وہی جو بہترین کو الٹی کنٹرولر ہو“

## شیف محب گل سنگپنچر ریسٹورانٹ (اسلام آباد) سے ملے

محرم



ہمارے ریسٹورانٹ کی یہ خاص ڈشیں

\*Braised chicken with creamy mashrooms.

\*Red snapper and prawn fettuccini with creamy saffron sauce

اور

\*Slow roast lamb brochettes with smashed potatoes

سب سے زیادہ شوق سے کھائی جاتی ہیں۔

”دنیا کے بہترین Cook کی تعریف آپ کے خیال میں کیا ہونی چاہئے؟“

”ایک ایسا فرد جس کی اس شعبے میں بہترین تربیت اور مشق

ہو، ساتھ ہی اس کا بہترین quality controller ہونا بھی انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنے شعبے کا کامل operator ہو، جسے ہر طرح کا کھانا بنانے میں لطف آتا ہو اور وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ دوست نہ ماحول میں کام کرے۔ perfect cook ہمیشہ کو کنگ سے لطف اندوز ہوتا ہے اور دستہ خوان پر کھانے بچانے تک وہ چھوٹی بڑی ہر چیز کا خاص خیال رکھتا ہے۔“

”آپ کون سی recipes کو لو کیوری سمجھتے ہیں، مطلب جنہیں کھا کر

ہم اسارت رہیں؟“

Baked fish with roasted veg اور Beet root salad“ کھائیں اور سلم رہیں۔“

یہاں آئیں تو کانٹی نینٹل اور ساؤتھ انڈین کھانوں کے خاص ذائقے چکھتے چلیں

”شکر کے مقابل کیا ہیں اور ڈیا بیٹس کے مریض میسے میں کیا کھا سکتے ہیں؟“

”Splenda, Candrel اور Mutitra چینی کے مقابل ہیں اور مریضوں کے لئے قدرتی پھوس سے بنا dessert اچھا ہے۔“

”فوڈ انڈسٹری کے تازہ ترین trend ہمارے ہاں کیا ہیں، مستقبل میں نئی تبدیلیاں کیا ہو سکتی ہیں؟“

”سنئے رجحانات میں فرانسیسی اطو کھانے اور معیاری کھانوں کے ریسٹوران وغیرہ شامل ہیں، اب بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ مستقبل قریب میں Thai Cuisines سب سے زیادہ مقبول ہو جائے۔“

”آپ نے ہمارے ٹی وی فوڈ شو کو کیسا پایا، آنے والے وقتوں میں کیا بہتری ہوگی؟“

”مجھے لگتا ہے کہ فوڈ شو کو کھانا بنانے اور کھانے میں دلچسپی رکھنے والوں کے لئے اچھا اضافہ ہیں۔ آنے والے دنوں میں یہ بڑی صنعتوں کی شکل اختیار کر لیں گے۔“

”گزشتہ دنوں لندن کے ایک ہوٹل شیف نے 35,000 ڈالر کی لاگت سے میٹھی ڈش بنائی، جسے دنیا کی مہنگی ترین مٹھائی کہا جا رہا ہے آپ کے خیال میں ہمارے ہاں ایسے تجربات ہو سکتے ہیں؟“

”جی ہاں، ہمارے ہاں بھی جوش اور جذبہ ہے کی نہیں ہے۔ پاکستان میں بھی ایسا کیا جاسکتا ہے۔“

”مستقبل سے یہ امیدیں وابستہ کر رکھیں ہیں؟“

”میں اپنا ذاتی ریسٹوران کھولنے کی خواہش رکھتا ہوں۔“

کھانے پینے کا کاروبار دنیا بھر میں کامیاب تصور کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں دینی کھانوں کے علاوہ اطو، چائیز، میسکین، عربک، کانٹی نینٹل اور میڈیٹیرینیئن فوڈ کے ریسٹورانس جا بجا کھل گئے ہیں۔ کھانے والوں سے پکارتے والوں تک کی عمرہ ڈالنے پیش کرنے کی ثقافت ہر خاص و عام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے قارئین شیف کے اندر پڑھنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، اس لئے ہم نے اس بار سنگپنچر ریسٹورانٹ اسلام آباد کے شیف محب گل سے بات کی، فٹگوندہ قارئین ہے۔

”دو جملوں میں اپنا تعارف کروائیے“ کیا کہیں گے؟“

”میں شیف محب گل ہوں اور میرا تعلق Signature Restaurant Isb سے ہے“

آپ نے اس شعبے کی ٹریننگ کہاں سے لی اور کیا specialisation کسی خاص cuisine کی ہے؟

”میری ٹریننگ کراچی میں ہوئی۔ میں نے فرانسیسی اور اطو کھانوں میں مہارت حاصل کر رکھی ہے۔“

”کھانے پکانے کی فیلڈ میں کیسے آئے اور کتنے برس ہو گئے؟“

”میں چاہتا تھا کہ کھانے پکانے کے حوالے سے اپنے تجربات لوگوں سے شیئر کروں، اس لیے اس فیلڈ میں آیا اور اس شعبے سے وابستگی کو تقریباً 13 سال ہو رہے ہیں۔“

آپ کی وہ خوبیاں جو آپ کو دوسروں سے منفرد بناتی ہیں اور آپ اپنے اندر کیا کی محسوس کرتے ہیں؟“

”میں جدت کی طرف مائل ہونے والا انسان ہوں۔ میں بچہ ہے کہ میں کھانے پینے کے شائقین کے لئے کچھ نہ کچھ نیا اور مختلف کرنے کی کھوج میں لگا رہتا ہوں تاکہ کھانے والے کھا کر کہیں کہیں دوسروں سے منفرد ہوں، جہاں تک کی کا سوال ہے تو مکمل ذات صرف اندک ہے۔ ہر انسان خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہے، میں بھی اچھا کام کرنے کی جستجو میں لگا رہتا ہوں۔ کیونکہ ہر چیز نکلنے والا سورج مجھے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع دینے کے لئے آتا ہے، اور میں اپنے تجربات کو ایسا لگا جانے نہیں دیتا، بلکہ اپنی اصلاح کا راستہ ہمیشہ کھلا رکھتا ہوں۔“

”کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ کی بنائی ہوئی کوئی recipe خود آپ کو نا کام ترین لگی ہو؟“

”جی ہاں ابتدا میں ایسا کئی بار ہوا“ مجھے یاد ہے وہ ڈراؤرا“ لیکن ٹریننگ لینے کے دوران ہم اپنے ان تجربات پر قابو پانے کے قابل ہوتے چلے گئے اور پھر ذرا سی تبدیلی کر کے اکثر ناقابل بیان اطمینان اور خوشی بھی محسوس ہوئی۔“

”آپ کے پسندیدہ شیف، کھانا اور ریسٹوران کون سے ہیں اور پسندیدگی کی وجہ کیا ہے؟“

”شیف معصوم عالم میرے پسندیدہ شیف ہیں، کیونکہ وہ بہت ہی innovative شخصیت کے مالک ہیں۔ میری پسندیدہ

ڈش Braised Chicken with Smashed Potatoes

جیکہ ریسٹورانوں میں ہر لحاظ سے مجھے Signature میں پسند

ہے۔ اس لئے نہیں کہ میں یہاں کام کرتا ہوں بلکہ اس لئے کہ یہ اپنی

خصوص آرائش کے باعث سب کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔ میں کیا

یہاں آنے والا ہر فرد آرٹ کے مفرد اور تصوراتی نمونے دیکھ کر دست

رہ جاتا ہے۔ دیوار پر مختلف مصوروں کے فن پاروں سے مزین ہیں

جن میں calligraphy, landscape, depicting faces

شامل ہیں۔ رات کے وقت آگ اور پانی کا استراحت، پانی کے جھرنے،

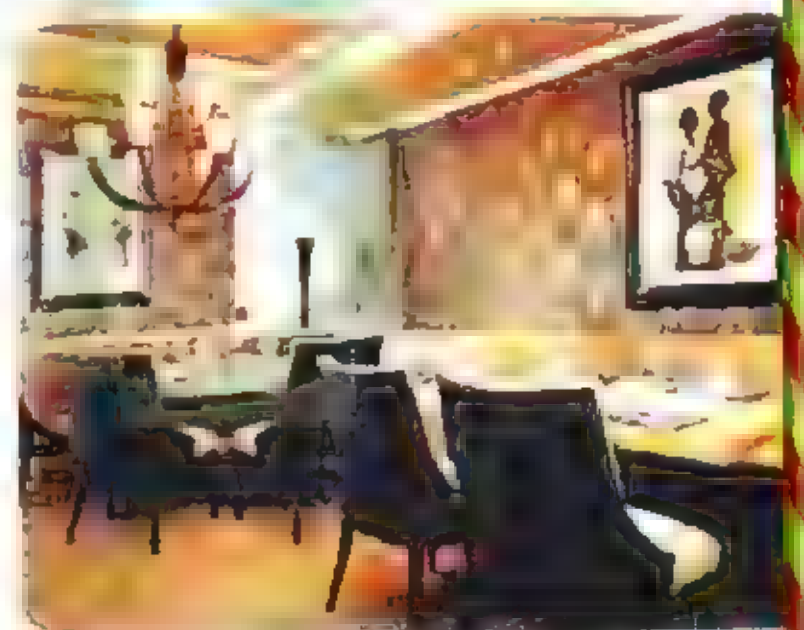
باربی کیو اسٹائل fire place، یہ چیزیں ریسٹوران کے منظر نامے کو پر اثر

اور خوبصورت بنا دیتی ہیں۔ جیسے ایک اچھوتی دنیا آپ کا استقبال کر رہی

ہے۔ جب آپ مرکزی ہال میں داخل ہوتے ہیں تو ریشموں سے منور گلوب پرفورمانس دہانتی ہے، پھر پیاوکی مدھتائیں آپ کو اسوار

آباد سے ویڈیو ریسٹوران میں کہاں سننے کو ملتی ہیں۔ پہلی منزل کے فرش مزی سے بنے ہیں، دوسری منزل کا ایک Corner چھوٹی

کانفرنس روم، گپ شاپ اور ٹی ڈاننگ کے لئے مخصوص کیا گیا ہے۔





# گرما گرم کافی ہو جائے!

یہ تازہ دم ہونے کا ایک مجرب نسخہ ہے



کم کافی پیتی ہوں۔  
تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ روزانہ 4 سے 5 کپ کافی پینے سے گھٹیا کے مرض (جوڑوں کا درد) میں 40% کمی ہوتی ہے، جب کہ اس مرض کے امکانات میں 59% کمی آ جاتی ہے۔  
جو افراد Gym جاتے ہیں، ان کے اعصاب (Muscle) میں درد شروع ہو جاتا ہے، وہ اس کے لیے مختلف دروس کرنے والی ادویات استعمال کرتے ہیں۔ اگر وہ جم جانے سے پہلے ایک کپ کافی پی لیں تو درد ہونے کے امکانات 48% کم ہو جاتے ہیں۔  
فن لینڈ ایک ایسا ملک ہے، جہاں کافی سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ وہاں کی جانے والی ایک ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ تین سے چار کپ کافی ڈیپریس ٹائپ 2 سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ بیماری عموماً اوسط عمر کے افراد میں جو صحت کا شکار ہوتے ہیں، زیادہ پائی جاتی ہے۔ کافی کے استعمال سے مردوں میں 27% اور خواتین میں 29% ڈیپریس ٹائپ 2 ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔  
اگر دوسرا موجودہ ہو تو کافی کے ذریعے سے اسٹیمیا (Asthma) کے خطرات کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔  
کافی جیٹا بولزم کے عمل کو تیز کرتی ہے اور کیلوریہ کو انسانی جسم میں کم کرتی ہے، اس لیے اس کے استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے اور موٹے افراد دبے ہو سکتے ہیں۔

## غافر و صحت

جدید دور میں بہت زیادہ مصروفیت کی وجہ سے اکثر افراد جھکن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کام کاج کی کثرت اور اعلیٰ ایٹم کے حصول کے لیے مستحق متحرک رہنے کی بناء پر انسان کے اعصاب شدید تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، ایسے میں کافی سکون فراہم کر کے ان کی جھکن دور کر دیتی ہے اور چاق و چوبند بنا دیتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں کافی (Coffee) کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ انسانی زندگی پر کافی کے مثبت اور منفی دونوں طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں، جو درج ذیل ہیں۔

## انسانی صحت پر کافی کے منفی اثرات

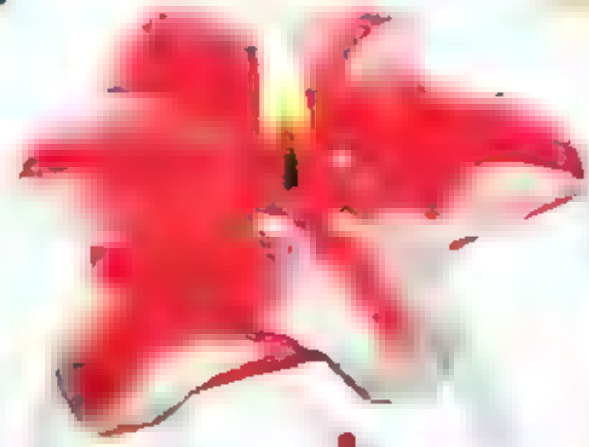
جو افراد کافی پیتے ہیں۔ وہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر وہ کافی کے بغیر نہیں رہ پاتے۔ زیادہ استعمال سے رات میں نیند نہیں آتی، معدے اور گیس کے مسائل جنم لیتے ہیں۔ خواتین میں بڑیوں کا کمزور ہونا اور اس بات کا اندیشہ بھی ہوتا ہے کہ پیدائش کے وقت بچے کا وزن بہت کم ہوگا۔ کافی کے عادی افراد کو اگر 12 سے 24 گھنٹے کے دوران کافی نہ لے تو، انہیں سردرد، جھکن اور ڈیپریس ٹائپ شروع ہو جاتا ہے، ان کی توجہ دیکسوئی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

## مثبت اثرات

کافی انسانی صحت پر مثبت اثرات بھی مرتب کرتی ہے، جو درج ذیل ہیں۔  
کینسر کے خلاف کافی حد تک مدافعت کرتی ہے۔ حالیہ ریسرچ میں انگلینڈ کی 60,000 خواتین شامل تھیں، جو کینسر کی مریض تھیں۔ ان میں سے جو خواتین روزانہ 3 سے 4 کپ کافی پیتی تھیں، ان میں 25% بیماری کم ہو گئی تھی۔  
5 کپ کافی کے استعمال سے جلد (Skin) کے کینسر کا امکان 35% کم ہو جاتا ہے۔  
4 سے زائد کپ کافی گردن اور سر کے کینسر کو 39% کم کرتا ہے۔  
کافی میں ایک جز Trigonelline ہوتا ہے، جس میں ایٹمی بیکٹیریل اور Anti Adhesive خصوصیات ہوتی ہیں، جو دانوں کو ٹوٹنے اور خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔  
کافی بوزمی خواتین کی یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہوتا ہے کہ 65 سال سے زائد عمر کی خواتین جو روزانہ تین کپ کافی پیتی ہیں، ان کی یادداشت ان خواتین کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہے، جو روزانہ ایک کپ یا اس سے

جو افراد کافی کے عادی ہو جاتے ہیں، وہ اس کے بغیر نہیں رہ پاتے، مگر اس کے زیادہ استعمال سے رات میں نیند نہیں آتی

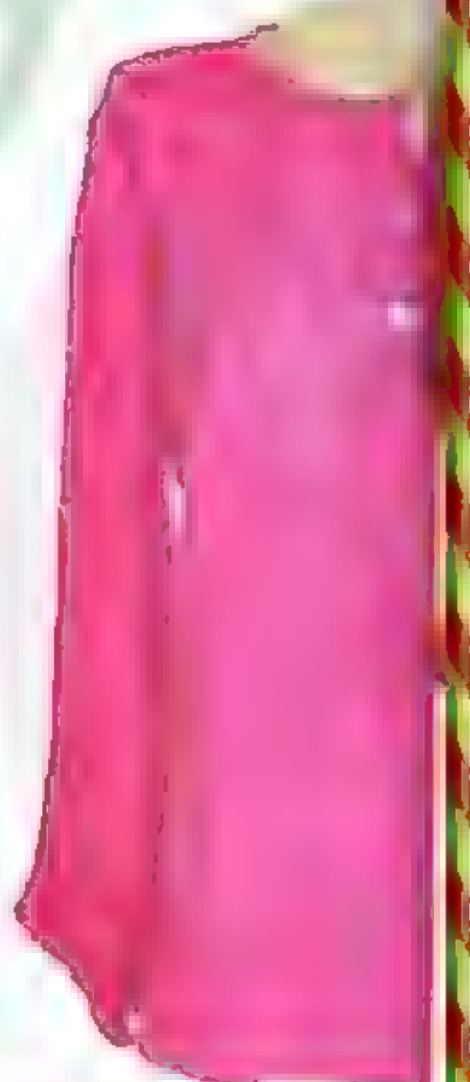
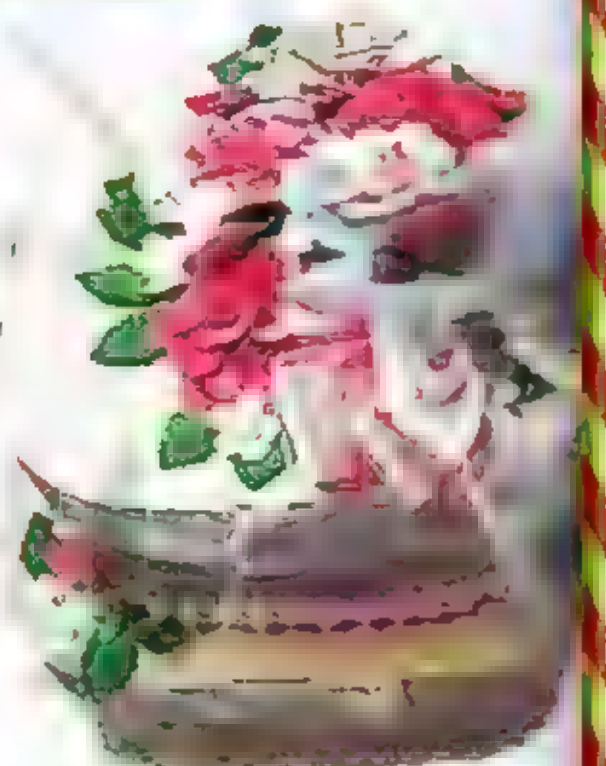




## سال نو مبارک ہو!

کوئی اچھا سا تحفہ، ہو یا ریفر اسنڈیر!

یوں تو کوئی موقع ہوتا ہوا ہوتا تھا کہ اپنے دوستوں کی رسم میں یا دوستی سے کہ یہ ہے ہماری جہد و ہمت، اپنے مخصوص اور محبتوں کو اسی طرح بڑھاتے ہیں۔ ڈالنا کا دسترخوان اس صفحے پر پیش کر رہا ہے، چند تحفہ کی تصاویر آپ اپنے پیاروں کو سالانہ پر کچھ اصول تحفے دے سکیں۔ غلاموں کی قیمت بھی چکائے نہیں جانتی۔ نظر میں رکھنے کیا کچھ تحفے میں دیا جاسکتا ہے۔ چلنے کراچی میں پارک ٹاور فورم، ڈولمن مال بالا ہو میں فورٹیس اور لبرٹی مارکیٹ! آپ، یوں نہ ہوں گے۔





# انار صحت و شفا کا سامان

یہ گردوں کے مریضوں کے لئے اکسیر پھل ہے



گردے کی خرابی اور بیماری کے شکار مریضوں کے لئے یقیناً موثر پھل ہے۔ کیونکہ ڈایالیسس کے عمل کے دوران ان کے خون میں فری ریڈ بلیٹوں کی سطح بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ان کے جسمانی ریشوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ تحقیق کے دوران 101 مریضوں کو انار کا اصلی اور (مصنوعی فلیورڈ) رس پلا کر اس کے نتائج کا جائزہ لیا گیا، جس کے مطابق ہفتے میں 3 مرتبہ اصلی رس پینے والے مریضوں کے خون میں ریشوں کی مقدار کم ہوئی اور ورم پیدا کرنے والے اجزاء کی سطح میں بھی کمی واقع ہو گئی۔ اس طرح وہ متواتر علاج سے فائدہ گئے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق انار کا رس پینے والے ایسے مریض جو اسپتال میں زیر علاج تھے ان میں 40% فیصد کمی ہو گئی۔

انار کے رس کا کوئی رد عمل الرجی کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا لیکن طبی ماہرین کہتے ہیں کہ مریض اپنے خون میں پوناٹیم کی درست مقدار کا تعین ضرور کر لیا کریں اور ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بعد کسی بھی پھل کا رس پیا کریں۔ بے شک انار کے فوائد اپنی جگہ مسئلہ ہیں لیکن سائنسی تحقیقات کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ مستقبل

ماہرین غذائیت اس کے اینٹی آکسیدینٹس اجزاء کی کھوج لگانے میں مصروف عمل ہیں



قریب میں امکان ہے کہ مزید شفا بخش یا نقصان دہ اجزاء سامنے آئیں گے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ صدیوں سے انار میں یہ خصوصیات پائی جاتی تھیں اور اس میں بھی دیگر کئی پھلوں کے مانند اینٹی آکسیدینٹس اجزاء موجود ہیں لیکن اصل کام ان تمام شفا بخش اجزاء کا کھوج لگانا ہے۔

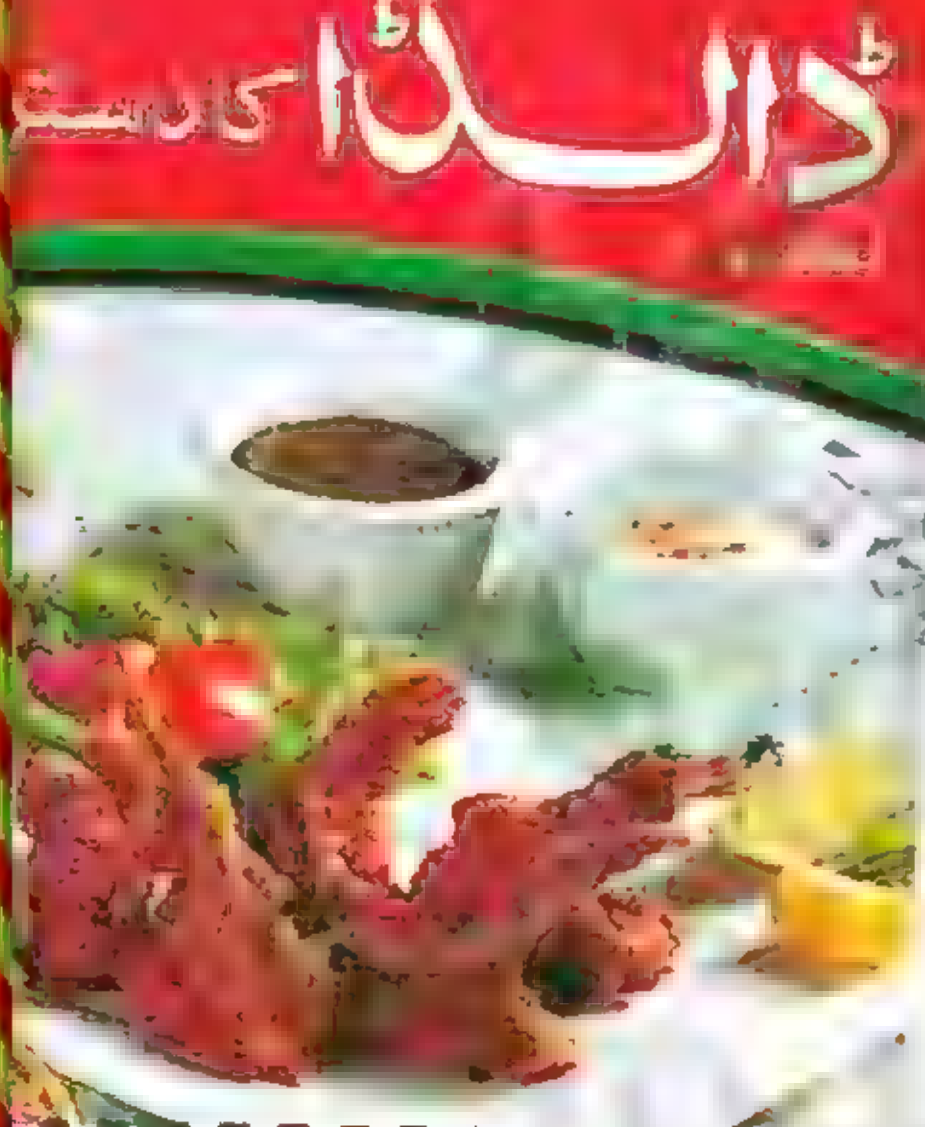
انار معدے اور جگر کی تکلیفوں کے علاوہ گردوں کے مریضوں کے لئے صحت و شفا کا سامان کرتا ہے۔ اس پھل کی اہم خاصیت اس میں کثیر مقدار میں موجود پولی فینولز اینٹی آکسیدنٹ جزو کا نتیجہ ہوتی ہے جو مریض کے گردوں کے غلیظات کو فری ریڈ بلیٹوں سے بچنے والے نقصانات سے بچاتی ہے۔

امریکن سوسائٹی آف نیفرالوجی کے ایک اجلاس میں گردوں کے لئے انار کے رس کی افادیت کے بارے میں پیش کئے گئے ایک مقالے میں روشنی ڈالی گئی۔ اس سیمینار میں مشی گن یونیورسٹی کے امراض گردہ کے صدر شعبہ ڈاکٹر فریک بروڈیس نے بتایا کہ انہوں نے اس رپورٹ میں گردوں کے لئے انار سے زیادہ کسی اور شے کے مفید ہونے کے بارے میں نہیں پڑھا۔ یہ ایک حیرت انگیز انکشاف ہے۔

اس قسم کی ایک رپورٹ اسرائیلی ماہرین امراض گردہ نے بھی دی ہے۔ ان کے مطابق ہر ہفتے انار کے رس کے چند پیالے پینے سے گردوں کے انفیکشنز کے امکانات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ امریکہ میں ہر سال ڈایالیسس پر زندہ رہنے والے ساڑھے تین لاکھ مریضوں کی موت کا دوسرا اہم سبب یہی انفیکشنز ہیں۔ اس رپورٹ کے بعد ایک تجارتی کمپنی نے اپنے انار کے رس کے بارے میں دعویٰ کیا ہے کہ اس میں مرض قلب اور مثانے کے غدود کے سرطان کے علاوہ Erectile dysfunction بھی دور کرنے کی صلاحیت ہے۔ البتہ امریکی محکمہ صحت نے اس دعوے کو غلط قرار دیا اور یہ تسلیم کیا ہے کہ یوں تو تمام پھلوں اور سبزیوں مثلاً بلوہیری اور بروکولی میں بھی اینٹی آکسیدینٹس اجزاء موجود ہوتے ہیں لیکن پچھلے تین برسوں کی رپورٹوں کے مطابق انار کے رس، انار اور اس سے بننے والی دیگر مصنوعات میں اہم جزو پولی فینولز کی سطح سب سے زیادہ موجود ہے۔



# ڈالڈا کا دسترخوان اور آپ



’ڈالڈا کا دسترخوان‘ آپ سب کا جانا پہچانا اور منفرد کوکنگ میگزین ہے جسے مزید بہتر بنانے کے لئے یہ سروے پیش خدمت ہے اور ہم امید کرتے ہیں کہ اپنے پیارے میگزین کے لئے آپ اپنے قیمتی وقت میں سے چند لمحات ضرور نکالیں گے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پسند کرنے کی وجوہات کو درج ذیل سوالات پر ✓ لگا کر وضاحت کریں۔

(۸) آرٹیکلز میں آپ کی پسند:

- ☐ (۱) سیاحت سے متعلق
- ☐ (ب) صحت سے متعلق
- ☐ (ج) خوبصورتی سے متعلق

(۹) ٹوئکے میں آپ کی پسند:

- ☐ (۱) گھر داری کے بارے میں
- ☐ (ب) صحت کے بارے میں

(۱۰) انٹرویوز میں آپ کی پسند:

- ☐ (۱) شیف
- ☐ (ب) ڈاکٹر
- ☐ (ج) شوہر کی شخصیت

☐ (۱) اس کا جاذب نظر سرورق

☐ (۲) منفرد اور آسانی سے بنائی جانے والی تراکیب

☐ (۳) کاغذ کا معیار

☐ (۴) لے آؤٹ ڈیزائننگ

☐ (۵) اس میں شامل کمپینیشن

☐ (۶) فیشن کے صفحات یا شاپنگ گائیڈ

☐ (۷) افسانے یا مختصر کہانیاں

یا کسی اور وجہ سے:

اور اس کے علاوہ آپ اپنے پسندیدہ ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں کیا دیکھنا چاہتے ہیں:

نام:

عمر:

اپنی رائے ہمیں دیئے گئے پتے پر لکھ بھیجیں۔

Revelation Inc.

M-2، میزنائن فلور-C-60 اسٹریٹ، توحید کمرشل فیر-5، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 021-35304425-6



# ٹماٹر، پھل کا پھل سبزی کی سبزی...

اسے گھر میں اگانا بہت ہی آسان ہے



روشنی میں نشوونما پاتا ہے۔ اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو اس کی بڑھوتری رک جائے گی یا یہ مرجھا جائے گا۔ تجربہ کار مالتی بتاتے ہیں کہ اس پودے کو تقریباً 7 گھنٹے کی دھوپ درکار ہوتی ہے۔ پھل تیار کرنے والے پودوں کو توانائی کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے، جو یہ سورج کی روشنی سے حاصل کرتے ہیں۔

## غذا کی زیادتی

بعض افراد غذا کی زیادتی کے باعث اس کی نشوونما کو روک دیتے ہیں۔ اگر آپ اسے پھلتا پھولتا دیکھنا چاہتے ہیں تو ایسے Fertilizer کا انتخاب کریں جو نائٹروجن سے بھرپور ہو۔ اس کی بدولت پتے bloom کریں گے۔

## پانی توازن کے ساتھ دیجئے

پودوں کو نشوونما پانے اور پھل دینے کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے، خاص کر ٹماٹر کے پودے کو۔ جب پودے کے چاروں اطراف کی مٹی خشک ہو جاتی ہے تو ایسی صورت میں مٹی میں کیلشیم کی مقدار محدود ہو جاتی ہے۔ نئے غذا پودے کی جڑوں کو نہیں ملتی اور پودا خشک ہونے لگتا ہے۔ اس لئے اسے پانی دینا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن اسے ہمیشہ مناسب مقدار میں پانی دیجئے۔

## وبائی حشرات پر قابو پائیں

عام طور پر کیڑے مارنے کے لئے کیمیکل اسپرے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ٹماٹر اگانے چاہ رہے ہیں تو خیال رہے کہ کیڑے مکوڑے ان پودوں سے متاثر ہوتے ہیں اور وہ پودے اور اس میں لگنے والے پھل کو خراب کر سکتے ہیں، اس لئے زہری سے بچ کر لیں کہ پودے کو کیڑے لگنے سے کس طرح بچایا جائے؟ کیمیکل اسپرے مناسب ہے یا نہیں، کیونکہ یہ کھانے میں استعمال کیا جائے گا۔



## بونے کا آسان طریقہ

ٹماٹر کے بیج نکال کر خشک کر لیجئے۔ بونے جانے والے بیجوں کی پڑیا 10 روپے میں ایپریل مارکیٹ سے بھی مل جائے گی۔ لیکن اس سے صحت مند بیج طلب کریں۔ بیج بونے ہوئے خیال رہے کہ موٹے بیج زمین میں زیادہ دب جائیں تب بھی کوئلیس پھوٹ نکلتی ہیں کیونکہ وہ طاقتور ہوتے ہیں مگر چھوٹے بیج زمین سے ایک انچ اندر بولیں۔ انہیں شاد سے پانی دینا زیادہ بہتر طریقہ ہے۔ اگر آپ پائپ سے پانی دیں گے تو اس کے پریشر سے مٹی اور کھاد بیج کے اوپر سے ہٹ جائے گی اور نتیجتاً بیج نہیں اگے گا۔ اس کے بیج کی کھال بڑی نازک ہوتی ہے اور پانی لگ جائے تو کھال گل جاتی ہے، اس لئے پانی دینے میں احتیاط برتنی چاہئے۔ بیج بونے والی زمین اگر بہت خشک ہے تو روزانہ پانی دینا ہوگا۔ اگر زمین قدرے نرم رہتی ہے تو ایک دن چھوڑ کر بھی پانی دیا جاسکتا ہے۔ ٹماٹر بونے کے چھ دن بعد اس کی نئی نئی کوئلیں آپ کا خیر مقدم کریں گی۔ اس پودے میں ایک سے ڈیڑھ سینے کے اندر اندر ٹماٹر آنے لگیں گے، صحت بخش اور تازہ ٹماٹر جو ہمارے گھروں میں شوق سے کھائے جانے والے ہر کھانے کی ضرورت ہیں۔

پتے، روٹ اور دیگر ریشوں سے یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ پھل ہیں یا سبزی؟ شاید یہ من چلے کا سودا ہیں، جی لپچائے تو پھل سمجھ کر کھالیں اور چاہیں تو اسے کھانوں کو ڈانٹنے دار بنانے کے لئے استعمال کر لیں، مزے دار چشیاں، مرنے اور کچپ بنالیں۔ سلامتی صورت میں اسے کھانے والے افراد کی بھی کمی نہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس میں ایسا کیا خاص ہے؟ جو اسے بے کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی فٹنی خاصیتوں کی وجہ سے بے حد مقبول ہے۔ ٹماٹر میں بہت ہی کم کچھ ریٹینول، سوڈیم اور کوئیٹرون شامل ہوتا ہے۔ یہ غذائی ریشوں، وٹامن E, K, C, A، پوٹاشیم، میگنیشیم، تھیمین، نیا سین، وٹامن B6، فولیٹ، مینکینشیم، فاسفورس اور کاربہ سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء وزن کم کرنے کے لئے بہترین تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ کم کیلوری پر مشتمل ہے، اس لئے اسے اپنی غذا میں شامل کر کے جسم کو سڈول بنانے کا خواب پورا کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تولیدی صحت کو برقرار رکھنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ یہ کینسر کے خطرات سے بچاتا ہے۔ پیاریوں کے خلاف مزاحمت کرنے والا اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ یہ اسٹیوپوروسس، دل کے امراض، شریانوں کی تنگی اور خون کے انجماد میں مفید ہے۔ اس کا جوس آنٹوں کی سوزش کے لئے اچھا ہے۔ ڈاکٹر ڈی اینٹیس ناچپ 2 کے مریضوں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ بلڈ شوگر کا توازن برقرار رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔



کوئیٹرون لیول کو کم کرتا ہے۔ ٹماٹر میں موجود Folate کو لون کینسر سے بچاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی کے لئے مفید ہے۔ یہ ہائوس کو مضبوط اور چمک دار بناتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی صحت کے لئے اچھا ہے اور دانوں کے لئے بھی چھا ہے۔ البتہ گردے کے امراض میں مبتلا افراد کو اس کے بیج کھلانے سے احتیاط کرنے کو کہا جاتا ہے۔ جب کہ تعدد بڑھ جانے والے مردوں کے لئے بھی اسے مفید نہیں سمجھا جاتا ہے۔

## حسن و صحت

بن کا عرق آپ کی جلد کو گورا کرتا ہے، Ph کو متوازن رکھتا ہے۔ چہرے پر قدرتی سرخی بن کر چمکتا ہے۔ جلد کے کھلے ہوئے سام بند کر دیتا ہے۔ چہرے پر دھوپ کی تپش کے باعث سامنے آنے والے مسائل میں فائدہ دیتا ہے۔ یہ جلد کے لئے بہترین کلینز اور خون صاف کرنے کی بے مثال خاصیت بھی ہوتا ہے۔

## نیوریز

درمیانے سائز کے ٹماٹر سے 22 اور بڑے سے 36 کیلوریز حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اس کے کلکروں سے ہر ایک کپ 27 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔ ایک کپ جوس پینے سے 41 کیلوریز ملتی ہیں، جب کہ ایک چائے کا چمچ ٹماٹو کچپ آپ کو 15 کیلوریز مہیا کرتا ہے۔

ماہرین صحت نامیاتی ٹماٹر استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گھر میں اسے بونا چاہتی ہیں تو کچھ باتیں ذہن میں رکھیں۔

## اسے سایہ دار جگہ پر نہ بولیں

ٹماٹر کا پودا اگاتے وقت ایسی جگہ کا انتخاب نہ کیجئے، جہاں سورج کی روشنی نہ پڑتی ہو کیونکہ یہ ایسا پودا ہے جو سورج کی



# ڈائٹنگ کی 25 غلطیاں

## جن پر قابو پا کر آپ کا وزن بھی آئیڈیل ہو سکتا ہے

اگر آپ پر دبا ہونے کا جنون طاری ہو جائے تو آپ سنجیدگی سے اپنا جائزہ بھی لیں گے اور کھانے پینے میں احتیاط بھی کرنی شروع کر دیں گے۔ لیکن یہ کام ایک دن کا نہیں ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنا آئیڈیل وزن اسی لئے نہیں حاصل کر پاتے کیونکہ اس دوران بہت سی غلطیاں کرتے ہیں مثلاً



- 1 - آج کھانوں کل سے ڈائٹ پر جانا ہے۔
- 2 - کیا ہر روز سوپ پر گزارا کرنا ہوگا کیا اس طرح پیٹ بھرے گا؟
- 3 - ہر بار کیلوریز گنتے رہنا اعصابی طور پر تھکا دیتا ہے۔
- 4 - بار بار وزن کرنے سے دل کو تسلیاں دینا کہ وزن کچھ تو کم ہوا ہی ہے۔
- 5 - پختائی والی اشیاء کم کر کے پاستا ڈبل روٹی یا آلو کے چپس کھا کے تروتازگی محسوس کرنا۔
- 6 - تازہ غذاؤں کے بجائے پروسیسڈ کھانے زیادہ کھانا اور سمجھ لیتا کہ ڈائٹ پلان پر عمل ہو رہا ہے۔
- 7 - سبزیوں کو ڈیپ فرائی کر کے کھانا۔
- 8 - باقاعدہ اور منظم انداز میں ڈائٹ پلان پر عمل نہ کرنا۔
- 9 - دوسروں کو انعام دینا کہ ہمارے سامنے اچھی اچھی غذا کیل کھا رہے ہیں کہ ہم ڈائٹ پر ہیں۔
- 10 - کھانے کا آخری نوالہ تک کھا لینا اور پلیٹر صاف کر کے دسٹر خوان سے اٹھانا۔
- 11 - اپنی منجانبی سے زیادہ کھانا پیچیدہ کرنے کا خیال ستانا۔
- 12 - ناشتہ نہ کرنا اور دن بھر کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا۔
- 13 - قوت ارادی کا کمزور پڑ جانا اور کھانوں کی خوشبوؤں کا قہقہہ کرتے ہوئے چن یا دسٹر خوان پر پکنا۔
- 14 - اچھی بھلی احتیاط کرتے کرتے بد احتیاطی شروع کر دینا۔
- 15 - بھائی چاے، اذیت اور سنگ پاؤڈر پر یقین کر لینا کہ یہ فالتو چربی گھوڑیں گے۔
- 16 - ورزش کو بوجھ سمجھنا اور وقت نہ ہونے کا بہانہ کر کے اسے چھوڑ دینا۔
- 17 - کھیل کود میں حصہ لینے کے بجائے دور سے بیٹھ کے دیکھنا۔
- 18 - کھانا پکاتے ہوئے چھتے رہنا اور دھوکوں میں برتن سمیٹتے ہوئے بچا ہوا کھانا کھا لینا۔
- 19 - کسی دن تہوار یا تقریب کے علاوہ بھی کوکیز پائیز اور کیک بنانا اور ضرورت سے زیادہ کھا لینا۔
- 20 - ہر بار اپنی پسند کا میٹھا ہونا تاکہ آپ خوشی سے کھا سکیں۔
- 21 - مہمانوں اور بچوں کے لئے جنک فوڈ خریدنا اور اسے خود کھا لینا۔
- 22 - ڈائٹنگ باقاعدگی سے جاری رہے اور طرز زندگی بھی نہ بدلے۔
- 23 - صحت مند طرز زندگی کے بارے میں کسی سنجیدہ تصور کا نہ پیا پانا۔
- 24 - کوئی پلیسٹ یا ہٹا منزنہ لے کر ڈائٹ پر چلے جانا۔
- 25 - آتے والی کسی کل میں سنجیدہ ہو کر اپنے ہارے میں سوچنا اور وہ کل کب آئے گی؟ کیا کل بھی کبھی آیا کرتی ہے؟ آج ہی کیوں نہ سوچ لیں!





# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں



کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسٹیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم  
کوڈ کر کے پی او بکس نمبر۔ 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone No \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

نام  
پتہ

فون نمبر  
ای میل



مفت کال کریں 0800-32532 یا خط لکھیں P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان  
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com



# میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کی روح رواں ڈاکٹر رتھ فاؤنڈیشن 52 برس سے پاکستان میں جذام کے خلاف جہاد کر رہی ہیں

محرم حسن

رتھ فاؤنڈیشن، رتھ فاؤنڈیشن 9 ستمبر 1929 کو ایسٹ جرمنی میں پیدا ہوئیں۔ انہوں نے 1950ء میں جرمنی کی Mainz اور Marburg یونیورسٹیوں سے میڈیسن کی تعلیم مکمل کی، پھر انہوں نے اپنا مذہبی آرڈر Daughters of The heart of Mary سے جوڑ لیا۔ جن کے تحت ایک گروپ اپنے آپ کو انسیت کی خدمت کے لئے وقف کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر رتھ فاؤنڈیشن 8 مارچ 1960ء کو کراچی پہنچیں، انہوں نے میکڈونلڈ لپروسی کاؤنٹی سے کمیونٹی ہاؤس کا چند سالہ دورانیہ گزرا۔ اس دوران کراچی کے سین ریو سے انسٹیشن کے قریب غربت اور افلاس کے ہاتھوں بے بس افراد جذام سے اس میں جہاد کر رہے تھے، اس وقت جذام کی بیماری لاہور، ممبئی اور لوگ سریشوں سے نفرت کرتے تھے۔ یہ منظر رتھ فاؤنڈیشن نے لڑائی کے ساتھ ساتھ جذام کے خلاف اپنی جدوجہد کا آغاز کیا۔ تین برس میں یہ ایک جدید ہسپتال بن گیا۔ تین برس میں 8 سال کی بوسٹوں کے بعد انہوں نے حکومت وقت کے سبب تھیل کریشل لپروسی کے لئے مل پر آمراہ

تاریخ 1996ء میں جذام جیسے موذی مرض پر قابو دیا۔  
پاکستان میں میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کی 157 شاخیں سرگرم ہیں۔ MALC کے 11 خود مختار سینٹر کراچی میں ہیں، جبکہ دیگر شہروں میں بھی شعبہ صحت کے شعبہ صحت کے اشتراک سے کام کر رہے ہیں جو کہ پیشہ ورانہ طور پر آرام کا حصہ ہیں۔ لپروسی کلینکس ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر اسپتالوں سے منسلک ہیں۔ سندھ کی برائشلی، جھنگ، بدین، دادو، حیدرآباد، سکس، لاہور، کراچی اور سندھ کوٹ میں واقع ہیں۔ اس کے علاوہ بلوچستان، خیبر پختونخوا، آزاد کشمیر، گلگت، بلتستان کے مختلف علاقوں میں بھی گورنمنٹ کے اشتراک سے کلینکس مریضوں کو علاج کی مفت سہولیات فراہم کر رہے ہیں۔  
یہ سینٹر اپنے مریضوں کی مکمل صحت یابی کا تناسب 90 فیصد ہے۔ یہی نہیں بلکہ پیشہ لپروسی سینٹر وں پر درآمد کو بہت پائیدار پائیدار شپ کا ایک کامیاب ماڈل سمجھا جاتا ہے۔ اس اشتراک کے تحت گورنمنٹ جہاد و مرکز کی تحریکوں میں بھی ہے جبکہ MALC ادویات، سینٹر چلانے کے اخراجات، ٹریٹنگ، الاؤنس اور فیلڈ ورک کے لئے ریسپورٹ فراہم کرتا ہے۔ پنجاب میں ایڈو لپروسی کلینکس ALP سرگرم ہے یہ ادارہ بھی میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کے طریقہ کار کے تحت ہی کام کر رہا ہے، اس لئے MALC وہاں کام کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتا۔  
نیشنل ٹریٹنگ انسٹی ٹیوٹ آف لپروسی پاکستان میں لپروسی کی تعلیم و تربیت دینے والا ایک معتبر انسٹی ٹیوٹ ہے۔ یہاں میٹرک سائنس کے بعد دو سال کا کورس کروایا جاتا ہے۔ مقامی افراد کی دلچسپی و مدد نظر رکھتے ہوئے کراچی میں ٹریٹنگ دی جاتی ہے تاکہ وہ اپنے علاقوں میں جا کر کام کریں۔ گورنمنٹ اپنے عمل کو بھی ٹریٹنگ کے لئے بھیجتی ہے۔ ہر سال بعد تین مہینے کی فریئر ٹریٹنگ دی جاتی ہے۔ ڈیڑھ مہینے کی تھیراپی کا سہارے کے بعد اسے گورنمنٹ کے ٹریٹنگ



میں واپس بھیج دیا جاتا ہے۔ گورنمنٹ اسپتالوں میں کھلے سینٹرز میں سینٹر لپروسی ٹینیشن انچارج کی ذمہ داریاں نبھاتا ہے۔

MALC کے بجٹ کا 40 فیصد حصہ German leprosy & TB relief association، 30 فیصد دوسرے بین الاقوامی ڈونرز اور MALC کے خیر خواہ، 27 فیصد کارپوریٹ، مقامی ڈونرز کو ادا دینے والے جبکہ 3 فیصد فنڈ گورنمنٹ آف پاکستان فراہم کرتی ہے۔ 2000 میں جذام کے رجسٹرڈ مریضوں کی تعداد ملک بھر میں 1069 تھی۔ ڈاکٹر رتھ کی مسلسل محنت، لگن اور جدوجہد کا نتیجہ ہے کہ 2010ء میں یہ تعداد گھٹ کر 413 رہ گئی ہے۔ اس وقت MALC کی ٹیم 520 ممبران پر مشتمل ہے، جس میں ڈاکٹر، لپروسی ٹیکنیشن، میڈیکل اسٹاف اور انتہائی کمزور افراد شامل ہیں۔ ڈاکٹر رتھ فاؤنڈیشن ایسی شخصیت ہیں، جنہوں نے اپنی زندگی انسانیت کی خدمت کے لئے وقف کر دی۔ 52 برس پہلے انہوں نے اپنے وطن کو خیر باد کہا اور اس وقت سے لے کر آج تک پاکستان میں جذام، ٹی بی اور بلاسٹنٹس کے مریضوں کی زندگی کے بچھترے چرائیں اور ان کو روشن کر رہی ہیں، اس کے علاوہ آپ آج 82 سال کی عمر میں بھی ہر مشکل حالات میں پاکستان کی عوام کی مدد کو پہنچتی ہیں۔ ان کی خدمات کو سراہنے کے لئے انہیں قومی اور بین الاقوامی سطح پر ان گنت میڈلز، اسٹار اور ایوارڈز سے بھی نوازا گیا۔

ڈاکٹر رتھ فاؤنڈیشن ایوارڈز کا

23 مارچ 2011ء کو ان کی خدمات کے اعتراف میں انہیں "نشان قائد اعظم ایوارڈ" دیا گیا۔ یہ ایوارڈ صدر پاکستان سے وصول کیا۔

2006ء میں صدر پاکستان نے انہیں "لائف ٹائم اچیومنٹ ایوارڈ" دیا۔

2002ء میں فلپائن حکومت نے انہیں Ramon Magsaysay Award سے نوازا۔

1991ء میں امریکا نے Damien-Dutton ایوارڈ دیا، جبکہ 1989ء میں گورنمنٹ آف پاکستان کی طرف سے "ہلال پاکستان" 1979ء میں آپ کو "ہلال امتیاز" اور 1969ء میں "ستارہ قائد اعظم" بھی دیا گیا۔

علاج و معالجے کے حوالے سے مزید معلومات کے لئے مریض شاہراہ لیاقت صدر کراچی میں واقع MALC سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ فون نمبر: 021-35684151، 021-35682706، 021-35216298۔ ویب لائن: 021-35216298



# جذام سے خوف لاعلمی کا نتیجہ ہے

## پیروسی کے ماہرین بتاتے ہیں

عمل علاج کا دورانیہ اور اخراجات

بیماری کی جلد تشخیص ہو جائے تو 6 مہینے لگتے ہیں، انفیکشن زیادہ ہونے کی صورت میں دو سال کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔ علاج پر 4500 روپے سالانہ اخراجات آتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر، ادویات

اس بیماری کے لئے کوئی موثر ترین ویکسین مارکیٹ میں نہیں آئی ہے جسے کھاکر ایسے مخصوص علاقوں میں جاتے ہوئے محفوظ رہا جاسکے۔ جہاں تک ممکن ہو اس مرض کی جلد از جلد تشخیص کو ممکن بنایا جائے تاکہ بروقت علاج شروع ہو جائے۔ اس وقت تک WHO کی ہدایات کے مطابق دنیا بھر میں تین طرح کی دوائیں مریضوں کو دی جارہی ہیں۔ یہ علاج 1983ء میں متعارف ہوا اور اس قدر کامیاب دیکھا گیا کہ اس کی ایک ہی خوراک سے 98 فیصد جراثیم ختم ہو جاتے ہیں پھر اس مریض سے بیماری پھیلنے کا امکان نہیں رہتا۔ نئی تحقیقات واضح کرتی ہیں کہ آبادی کی ایک بڑی تعداد کو قدرتی طور پر یہ بیماری نہیں ہوگی کیونکہ ان میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے۔ بروقت تشخیص اور علاج پر زور دیا جائے تو یہ بیماری قابل علاج ہے۔



بیماری کی علامات

جلد پر ہلکے سفید یا پھر سرخی مائل نشانات نمودار ہونے لگتے ہیں جن میں خارش ہوتی ہے۔ مختلف مریضوں کے الگ الگ کیفیت کا ذکر کرتے ہیں مثال کے طور پر بعض کی متاثرہ جلد میں ہونا شروع ہو جاتی ہے، انہوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ کچھ کو ایسا لگتا ہے جیسے وہ بے جگہ پیرائیک رہا ہو، بعض مریضوں کو سونیاں جیسے کا احساس ہوتا ہے۔ جھپٹ، چوٹ، گرم ٹھنڈا محسوس کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کے پھلوں کی گرفت کمزور پڑنے لگتی ہے۔ اکثر مریض بتاتے ہیں کہ ہاتھوں میں چھالے پڑ گئے۔ کبھی ہسٹری جاننے کے بعد پتہ چلتا ہے۔ خاتون نے باورچی خانے میں تیز گرم کھٹی اٹھالی اور انہیں پتہ ہی نہیں چلا، ایک بوڑھے باپادھوپ سے (کچتے فرش پر بیٹھے پاؤں چلے رہے انہیں معلوم ہی نہیں کہ ان کے پاؤں میں چھالے کیسے ہو گئے۔ بروقت علاج نہ کروایا جائے تو یہ زخم زیادہ گہرے بھی ہو جاتے ہیں، ہڈیوں تک پہنچ کر انہیں ٹکا دیتے ہیں۔ ہاتھوں یا پیروں کی ہیئت متاثر ہو جاتی ہے۔ پھلوں کی کمزوری کے سبب انگلیاں نیچر می ہو جاتی ہیں۔ روٹی کا ٹکڑا توڑنا انہیں میں بن لگانا مشکل ہو جاتا ہے۔

کن علاقوں کے افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں

کراچی کے سجن آباد علاقوں اور کچھی بستیوں سے تعلق رکھنے والوں کی اکثریت ہمارے ہاں آتی ہے۔ ایسے علاقے جہاں ہوا کا گزر نہیں ہے، لوگ قریب قریب رہتے ہیں، کم آمدنی والا طبقہ زیادہ سامنے آتا ہے۔ میری ایڈیلیڈ پیروسی سینٹر (MALC) کے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ اورنگی سے ایک کارخانہ کرنے والے ہنرمند شخص کے ہاتھوں میں سوئی میں دھکا ڈالنے کی گرفت نہیں تھی اور اس کا ذریعہ محاش اس کے ہاتھ کا ہنری ہے اس طرح وہ مفلوج ہو جائے گا، اس لئے جذام ان بیماریوں میں سے ایک نظر آتی ہے جو قریبی طور پر کام کرنے کی صلاحیت اور معاشی بد حالی کا شکار غریب طبقے کا روزگار متاثر کرتی ہے۔

مریضوں میں پایا جانے والا خوف اور معاشرتی رویہ

اس بیماری سے خوف مضبوط اعصاب کے مالک افراد میں قدرے کم ہے، پڑھے لکھے گھرانے کے افراد کو جب یہ پتہ چل جاتا ہے کہ انہیں جذام ہو گیا ہے تو وہ اپنے رشتے داروں تک کو نہیں بتانا چاہتے۔ ماں باپ اپنے بالغ بچوں سے چھپاتے ہیں۔ ایک شادی شدہ بچوں کی ماں اپنے شوہر کی جتن جتن سے تنگ آ گئی جن کا کہنا تھا کہ تمہارا رنگ گہرا اور دانے ہو رہے ہیں، دوائیں کھاتے سے فائدہ نہیں ہو رہا، دھنی دباؤ میں مبتلا ہو کر وہ خاتون اپنے بچوں کو لے کر ماں باپ کے ہاں چلی گئی۔ اسی طرح ایک بیوی نے جذام کے شکار شوہر سے علیحدگی اختیار کر لی۔

مرض پر قابو پانے سے کیا مراد ہے

ورلڈ ویلڈ آرگنائزیشن نے کہا کہ پاکستان EMRO ریجن کا پہلا ملک ہے، جس نے 1996 میں جذام پر قابو پانے کا ہدف پورا کر لیا تھا۔ ان کے اندازے کے مطابق اگر 10000 کی آبادی سے ایک مریض ظاہر ہو رہا ہے تو یہ خطرے کی بات نہیں۔ اس لئے اُس وقت سے پیروسی سینٹر دوسرے غیر یعنی بیماری کے خاتمے کے لئے معروف عمل ہے۔

اس مرض سے خوفزدگی اور مریضوں سے نفرت کے خاتمے کے لئے ورلڈ پیروسی ڈے ہر سال جنوری کے آخری اتوار کو منایا جاتا ہے

تازہ ترین تحقیقاتی صورتحال

دراصل یہ ترقی یافتہ ملکوں کی بیماری نہیں ہے، یہی وجہ ہے کہ نئی ادویات اور تحقیق سامنے نہیں آ رہی ہے۔ بڑے ملکوں کے مقامی افراد کو کیسز، ٹی بی یا ایڈز سے خطرہ ہے، اس لئے ان امراض کے علاج معالجے کے حوالے سے دلچسپی نظر آتی ہے اور تحقیقات بھی سامنے آتی رہتی ہیں۔

یونیورسٹیوں میں جذام کی تعلیم

تاحال اس بیماری کا الگ سے شعبہ نہیں ہے، البتہ پچھلے 5 برس سے جو ڈاکٹر جلد کے شعبے میں اسپیشلائزیشن کر رہے ہیں، ان کے امتحان میں پیروسی کو لازمی حصہ قرار دیا گیا ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ نوجوان ڈاکٹر جن کی کافی تعداد گورنمنٹ اور پرائیویٹ اسپتالوں میں تعینات ہے، وہ اب اس مرض کی تشخیص میں معاون ثابت ہو رہے ہیں اور ایسے مریضوں کو بروقت علاج کے لئے میری ایڈیلیڈ پیروسی سینٹر بھیج رہے ہیں۔ نئے ڈاکٹروں کی ذاتی دلچسپی سے مریضوں میں بیماری بڑھنے کا تناسب کم ہو رہا ہے۔



# یہ کیا؟ 40 سال کی عمر سے گھبرا گئیں

آپ بھی جاذب نظر اور اسمارٹ ہو سکتی ہیں

مغورا خیری

ہر کسی سے وفا نہیں کرتی، وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ بدل جاتا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر مرد کے لئے بھی مسئلہ نہیں بنتی لیکن مسئلہ یہ ہے کہ خواتین جو اپنے آپ کو مشکل ہی سے عمر رسیدہ مانتی ہیں، اس مسئلہ سخت پریشان رہتی ہیں۔ اس کے لئے ان کو مختلف بیوٹی سیلونز اور سلنگ سینٹروں سے رجوع کرنا پڑتا ہے لیکن تاہم؟ ایسا تو خیر ممکن نہیں ہے کہ آپ ہمیشہ بیس تیس سال کی نظر آئیں مگر یہ ممکن ہے کہ آپ بیس پچاس سال کی عمر میں بھی جاذب نظر، اسمارٹ اور ایکٹو نظر آئیں۔ اس کے لئے آپ کو سب سے پہلے اپنے فیکر پر توجہ دینی پڑے گی بلکہ فیکر پر تو آپ کو لو جوانی میں بھی توجہ دینی ہوگی کیونکہ آپ کو آپ کو آپ کی عمر سے کسی برس آگے لے جانے گا۔

تھکا ہوا ہاتھوں اور گردن سے ہوتا ہے اس کے علاوہ آنکھوں کے گرد جھریاں بھی آپ کی عمر کی چٹلی کھتی ہیں۔ اپنے چہرے پر خوبصورت تاثرات لانے کے لئے آپ کو سب سے پہلے ایک دلکش مسکراہٹ کو اپنانا ہوگا کیونکہ اگر آپ پریشان رہتی ہیں اور اپنے تاثرات کو چھپانے میں ناکام ہیں تو غم و حسرت آپ کو سنجیدہ اور بزرگ بنا دیں گے۔ ہمیشہ اپنے سے کم عمر کی خواتین میں بیٹھیں تاکہ آپ کی انہی کے اٹیج گروپ کا حصہ بن جائیں مگر اس کے لئے آپ کو اپنے آپ کو مین ٹین کرنا پڑے گا تاکہ جس حلقے یا جس محفل میں آپ اچھی بیٹھتی ہیں، وہ آپ ہی کا سرکل ہو۔

اپنی جلد کا اندازہ لگائیے کہ وہ کیسی ہے، روکی، خشک ہے جان یا چمکتی ہوئی تروتازہ، بے داغ؟ اگر اسے ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہے تو فوری طور پر ٹھیکہ ٹھیکہ آزمائیے یعنی کچے دودھ اور بالائی سے، مین اور لیٹوں سے

چہرے پر دلکش مسکراہٹ سجائیں، ہمیشہ اپنے سے کم عمر خواتین کے ساتھ بیٹھیں تاکہ آپ بھی انہی کے اٹیج گروپ کا حصہ بن جائیں

سرخ چھڑ اور فیروزہ اسکرٹ پہنیں گی تو یقیناً محفل میں مسکندہ فیز بن جائیں گی۔ کم عمر نظر آنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ میں بردباری اور وقار نہ ہو۔ آپ ساری یا جدید تراش خراش کے لباس استعمال کر کے ہی خوش لباس خواتین میں شامل ہو سکتی ہیں۔ بالوں کی تراش خراش بھی آپ کی عمر میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر آپ جوڑا بنائیں گی تو یقیناً زیادہ بڑی نظر آئیں گی۔ بہ نسبت اس کے کہ آپ اپنی ماہر حسن سے مشورہ کر کے بالوں کی کٹنگ اس طرح کروائیں کہ آپ کے شارٹ بال رہیں لیکن کندھوں سے نیچے یا کندھوں کے اوپر نہیں، آپ سائڈ میں دو چھوٹے کلپ لگا کر اپنا اسٹائل بدل سکتی ہیں۔ اسی طرح سب سے زیادہ توجہ آپ کو اپنے دانتوں، گردن اور ہاتھ پر دینی ہوگی۔ اگر آپ کے دانت خراب ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے نمبر ویسے ہی اچھے ہو گئے، صاف اور چمکدار دانت آپ کو آپ کی عمر سے کم ظاہر کریں





تذکرہ ہو جائے، اپنی عمر کے مطابق کھائیں۔ حسن کو برقرار رکھنے کے لئے اس عمر میں متوازن غذا جس میں تازہ پھل اور سبزیاں شامل ہوں، زیادہ استعمال کریں اور سرخ گوشت کا استعمال کم کر دیں۔ ایسی غذا کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنالیں جو دماغ اور معدیہ سے بھر پور ہو اور ان میں پروٹین بھی وافر مقدار میں ہو۔ اس کے علاوہ چائے، کافی، چٹ پنے مصالحے دار کھانے ہمارے معدے کے علاوہ جلد اور خدو خال پر بھی برا اثر ڈالتے ہیں۔ چالیس کے بعد حسن کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ان سب باتوں پر عمل کرنا پڑے گا ورنہ پھر آپ یہی کہتی نظر آئیں گی کہ ”میں کیا کر اس چالیس سے اوپر ہوگی؟“ یہاں ہم آپ کو ٹائٹروجن فیشل کے ذریعے بہترین مک وینے کا طریقہ بتا رہے ہیں۔ اس پر تو اثر سے عمل کیا تو آپ کو کوئی اور چیز عمر خاتون نہیں کہے گا۔

برہمنی ہوتی عمر اور پختہ جلد کے لئے باقاعدگی سے فیشل کرنا یا سونا باہر ضروری ہے۔ روزمرہ کی تھکاوٹ دینے والی روٹین، کام کی زیادتی، ذہنی تناؤ، ٹینشن، خفقان، غم، کی کمی، گھریلو ذمہ داریوں کی ادائیگی اور دیگر مسائل جس میں آمدورفت، سورج کی تپش گرمی کی حدت برائست کرنا سبھی کچھ شامل ہیں۔ خاص طور پر ملازمت پیش خواتین واپس چہرے کی جلد پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔ مارکیٹ میں دستیاب میک اپ کا سامان وقتی طور پر تو آپ کا چہرہ دکھائے جاسکتا ہے لیکن اس کے خفی اثرات چہرے کی جلد کو اور نقصان پہنچا دیتے ہیں۔ اس عمر میں مختلف فیشل چیک کئے جاتے ہیں لیکن ٹائٹروجن فیشل ایسی جلد کے لئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔ چہرے پر چھریاں پڑنا، کیل مہاسوں کا پیدا ہونا، جلد کا ڈھیلا پڑ جانا شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں اور آپ مڈ ایج سے بھی سوا نظر آتی ہیں۔ ٹائٹروجن ایک کیوٹی عنصر ہے جو فطرت میں گیس کی شکل پائی جاتی ہے اور حجم کے لحاظ سے ہوائیں اس کی مقدار 78% موجود ہوتی ہے۔ سائنسی طور پر انسانی ٹشو کی regeneration کے لئے ٹائٹروجن بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ ٹائٹروجن فیشل دیر پا بھی ہے اور اس کے اثرات جلد پر مفید نتائج سامنے لے لڑاتے ہیں۔ اس سے چہرے پر چمک پیدا ہوتی ہے، دھوپ اور سورج کی تپش آپ کی رنگت اور جلد کو متاثر نہیں کرتی۔ آج کل بالی ووڈ کی بڑی بڑی ہیروئنیں اس سے استفادہ کر رہی ہیں اور اپنی عمر کے بڑھتے ہوئے اثرات زائل کر رہی ہیں کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے اور جلد میں مدد، شادابی، دلکشی اور تھکار پیدا ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کسی سند یافتہ ماہر حسن سے مشورہ کریں اور چالیس سال کے بعد ٹائٹروجن فیشل کے لئے رجوع کر لیں۔



گے۔ اس کے علاوہ گردن کی ورزش اور مساج سے گردن پر پڑی ہوئی لکیریں غائب ہو جائیں گی۔

ہاتھوں پر روزانہ سوتے وقت لوشن لگانے سے ہاتھ نرم اور ملائم رہیں گے۔ برتن، منجھنے سے اکثر خواتین کے ہاتھ بد نما ہو جاتے ہیں اس لئے اگر آپ کو برتن منجھنے پڑتے ہیں تو ہمیشہ دستانے استعمال کریں بصورت

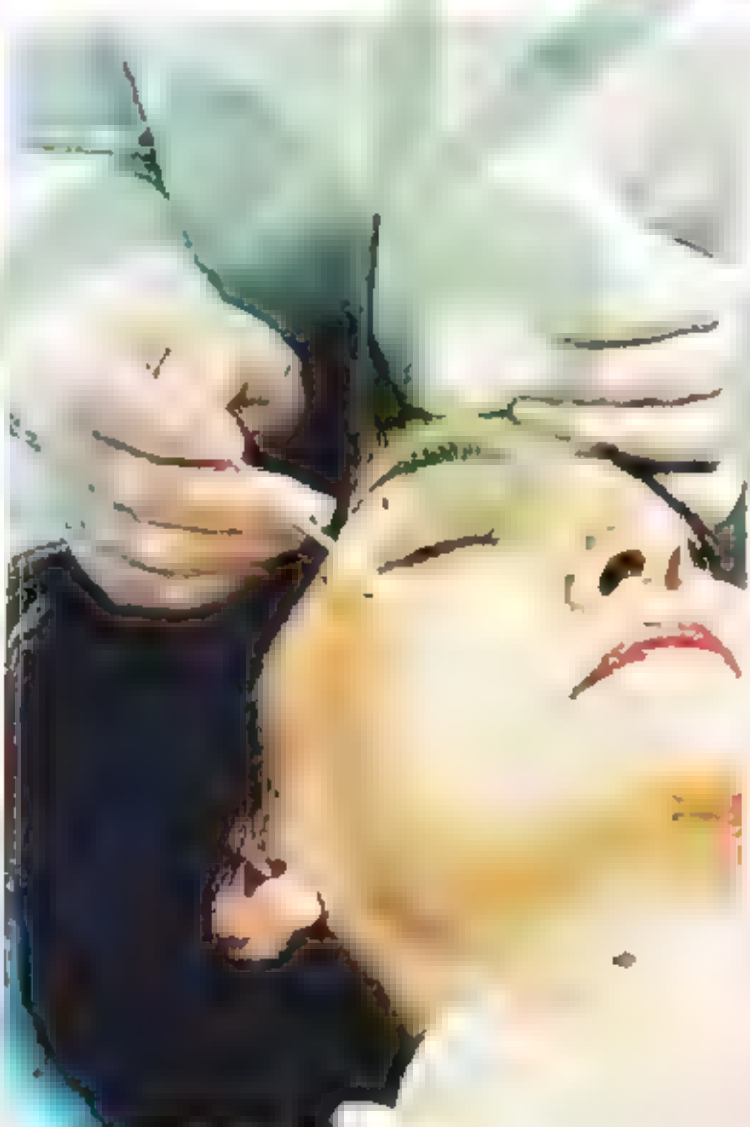
انسانی ٹشو کی regeneration کے لئے  
ٹائٹروجن کی بڑی اہمیت ہے، اس کا فیشل چہرے  
کی جلد پر بہترین نتائج دیتا ہے

دیگر آپ کی آنکھوں کی جلد کٹ پھٹ جائے گی اور

ہاتھ بد نما نظر آئیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو ہر سال اپنا طبی معائنہ ضرور کروانا چاہئے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ کہیں وہ خون کی کمی کا شکار تو نہیں، کیا بلڈ پریشر نارمل ہے؟ اگلے مرحلے میں اپنے روزمرہ کے معمولات پر نظر ڈالئے اور اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ کو آرام اور سکون کے لئے خاصا وقت مل سکے۔ اگر آپ ملازمت پیش خاتون ہیں تب آپ کو اپنے لئے سونے سے پہلے بھی کم از کم 30 منٹ آرام کے لئے ضرور نکالنے ہوں گے۔ اسی طرح اگر رات کو کسی تقریب میں جانا ہے تو تیاری سے قبل دس بیس منٹ کا آرام آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔

حسن کا ایک محافظ عمل بھی ہے جو جسم کے مسام کھول دیتا ہے اور انہیں اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ جسم کے فاسد مادے خارج کر دے۔ اپنے وزن کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کی پینکشن کو بھی چیک کریں۔ آپ کا جو بھی وزن ہو اس سے 5 پونڈ زیادہ نہیں بڑھنا چاہئے۔

چالیس برس کے بعد اپنے پیروں اور ہاتھوں پر خاص طور پر توجہ دیں۔ آخر میں غذا کا بھی











## کولڈ چیری سوپ

### ترکیب:

- اگر تازہ چیری استعمال کریں تو اچھی طرح صاف دھو لیں، ٹن کی چیری ہو تو دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی
- لیموں کو دھو کر اس کا رس نکال لیں اور چھان کر رکھ لیں، پودینہ یا ریک کاٹ کر رکھ لیں
- تازہ چیری کو چین میں ڈال کر اس میں ڈیڑھ پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ڈھک کر رکھ دیں اور ٹن کی ہونے کی صورت میں اس کو اپنے ہی جوس سمیت چین میں ڈال دیں
- اس چین میں چینی اور لیموں کا رس ڈال کر پکھلے رکھ دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیری نرم ہو جائے۔ پھر چوبے سے اتار کر رکھ لیں
- سار کریم اور کارن فلار کو اچھی طرح ملا لیں اور گرم چیری میں چھج چلاتے ہوئے شامل کروں
- چین کو دوبارہ سے چوبے پر رکھیں اور ہلکی آنچ پر چھج چلاتے ہوئے پکائیں، خیال رہے کہ سار کریم ملانے کے بعد سوپ کو ایال نہ آنے پائیں
- اچھی طرح گرم ہو جائے اور کریم مکمل طور پر حل ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں۔ اتارنے سے پہلے ڈاکٹر چیک کر لیں ورنہ حسب پسند چینی یا لیموں کا رس شامل کر دیں
- ٹھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو فریج میں رکھ کر پختہ کر لیں

### اجزاء:

- چیری
- لیموں
- کارن فلار
- چینی
- سار کریم
- پانی
- پودینہ
- دو پیالی
- ایک عدد
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- تین کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت
- حسب پسند

### پریزنٹیشن:

علحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال کر پودینہ چمڑک کر پیش کریں۔





## لیمونی چکن سوپ

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں
- پالک، ہری پیاز اور گاجر کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اور گ کو کش کر لیں
- پیس میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور چکن کی بوٹیوں کو تیز آگ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں پالک، ہری پیاز، گاجر، اور گ، پنشنی اور پانی ڈال دیں، درمیانی آگ پر پکائیں اور بال آنے پر آگ بجلی کر کے ڈھک دیں
- پانچ سے چھ منٹ میں جب سبز یاں بجلی سی گل جائیں تو اس میں چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے چائیمیز نوڈلز ڈال کر پانچ سے چھ منٹ پکائیں
- لیموں کا رس اور نمک ڈال کر ایک سے دو منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار سوپ کو ڈش میں نکال کر سوپ اسٹک یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن بریسٹ 200 گرام
- نمک حسب ذائقہ
- اور گ چائے کا چمچ
- چائیمیز نوڈلز ایک پیالی
- پالک 100 گرام
- گاجر ایک سے دو عدد
- ہری پیاز دو عدد
- لیموں کا رس چار کھانے کے چمچ
- پنشنی تین پیالی
- پانی ایک پیالی
- ڈالڈا اولیو آئل دو کھانے کے چمچ





## فروٹی پین کیک

### ترکیب:

- چیری کوئن سے کال براس کے بیج نکال لیں اور اسے پیوند میں اور بریش میں میدے کو چھان کر رکھیں
- کچی لسی بنانے کے لیے پیوند روصاف و حار براس میں میدے اور لیموں کا رس ڈال کر ایک سے دو منٹ چلا میں تاکہ تمام چیزیں اچھی طرح مکس ہو جائیں۔ پھر اسے اس سے پندرہ منٹ کے لیے ٹریس ٹریس چھوڑ دیں
- بڑے پیالے میں میدے اور براس میں ٹرب، بیٹھا سا ڈیٹا گنگ پاؤڈر اور چینی ڈال رکھیں
- پھر اس میں انڈا، آل کرکائے سے اچھی طرح ملا میں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوئنگ آئل شامل کریں
- اس مکسچر میں تیار شدہ کچی لسی اور بریش لے کر چیری اور لیموں کا رس ملا لیں
- تازہ یا گہرے فرائنک پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل کر دمیانی "چمچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- آدھی پیالی تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر دمیانی "چمچ پر دمیانی ہوئے تک ڈالیں پھر پتہ کر دمیانی طرف سے بھی شہر آ کر کال میں

### پریزنٹیشن:

بمقامین ایک کومہ یا تین کے ماتحت مایہ رے، شے سے وقت پیش کریں۔

### اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
چیری	ایک پیالی
انڈا	ایک عدد
ٹرب	چنگلی بھر
دی	آدھی پیالی
دودھ	تین چوتھائی پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
بیٹھا سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چوتھائی پیالی
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت





## انڈونیشین ساتے

### ترکیب:

- تمام بیویوں کو صاف دھو کر چھنی میں رکھیں۔ چال کو بھی اور برہولی کے پھول میچہ و کر میں
- بڑے پیٹ میں پانی اٹھائیں اور اس میں کچی چر جواں اور نمک، ال این، دھپ پانی واہاں آجائے تو گو بھی اور برہولی کے پھول، ال کرتیں سے چار
- منٹ اپائیں۔ پھر چھنی میں ڈال کر اس پر پھنڈا پانی بہاویں
- ڈری وچیل کر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں، ٹماٹر کے بھی ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں سرکہ، سو یا ساس، تل کا تیل، پلینٹ پڑھائی کری پیسٹ اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکھر میں تمام سبزیاں میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کی لکڑی کی سیخیں لے کر دس منٹ پانی میں، پورے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائنک چین میں ڈالڈا کو کلک اکل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان سیخوں کو اس میں تیز آگ پر فرائی کریں
- فرائی کرتے ہوئے ساتھ ساتھ پیالے میں بچا ہو مصلے کا مکھر ڈالتے جائیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کا ل میں

### پریزنٹیشن:

اس مزید روش و چوٹی یا سب سے چاہوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

### حصہ:

بیوی و بھی	200 گرام
چال	200 گرام
برہولی	200 گرام
میچہ	200 گرام
کر	200 گرام
ن۔ جوتے	11 عدد
سے پکا گوا	ایک انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
سو یا ساس	چار کھانے کے چمچ
تیل	10 کھانے کے چمچ
تیل و تیل	10 کھانے کے چمچ
یا س	10 کھانے کے چمچ
من	حسب پسند
تین دن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
نہ ونگ اکل	10 کھانے کے چمچ





## ہنگیرین گولاش

### ترکیب:

- گوشت کو چھوٹے چھوٹے پارچوں کی شکل میں کاٹ میں اور دھو کر چھتی میں خشک کرنے رکھ دیں
- فرائنگ بین میں ادا کوٹنگ سٹل کو دو تین منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں اور گوشت کے پارچوں کو تیز آگ پر گولڈن فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز وال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز کا پانی خشک ہو جائے، اس کے بعد نمک، پیپر کا پاؤڈر اور براؤن شوگر ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- مرکب، وینر شاس، ٹماٹو کچپ اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر گوشت گلنے تک پکائیں
- میدہ اور آدھی پیالی پانی کو اچھی طرح ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے گوشت میں شامل کر دیں۔ ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ حسب پسند گاڑھا ہو جائے

### پریزنٹیشن:

اسے ابلے ہوئے نوڈلز، زردل یا چاول کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

- آدھا کلو گائے کا گوشت
- نمک حسب ذائقہ
- دو عدد درمیانی پیاز (جتنی پسین ہوئی)
- براؤن شوگر دو کھانے کے چمچ
- چار سے چھ کھانے کے چمچ
- ڈیڑھ چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- تین کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- تین سے چار کھانے کے چمچ
- میدہ
- ڈاڈا کوٹنگ آئل





## چکن لزانیا

### ترکیب:

- لزانیا کی پیوں کو ٹھک ملے پانی میں ابال لیں اور چھلکی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ٹرے میں پھیلا کر اوپر سے برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اسے اورک، لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنک چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کو تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں

### وہائٹ ساس بنانے کے لئے:

- چین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ میدہ، کرکڑی کے چمچ سے ہلکی آگ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دو پیالی دودھ شامل کریں اور مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گازھا ہونے پر ۱۲۰ میں۔ نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ چاہینیز نمک اور ڈیڑھ پیالی کش کیا ہوا چیزیل میں
- بلیٹک ڈش کو ہلکا سا چکنا کر کے لزانیا کی پٹیاں لگائیں پھر اس پر چکن پھیلا کر رکھیں۔ وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھوڑا نم پاؤڈر چھڑک دیں
- اسی عمل کو دہر تہ دہرائیں اور آخر میں اوپر دوسے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- 200c پر تیس منٹ تک پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں بچیں سے تیس منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براؤن ہو جائے

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس مزیدار ڈش کو اپنے نچوائیز ڈز پر گرم گرم پیش کریں۔

### جزاء:

- ایک پیکٹ (200 گرام) آدھا کلو
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- دو پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- حسب ضرورت

- چکن کی پٹیاں
- چکن بریسٹ
- نمک
- لہسن پیسا ہوا
- بٹر پاریک کٹی ہوئی
- کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی
- سفید مرچ پیسی ہوئی
- لہڑکا چیسٹ
- سرکہ
- سویا ساس
- لال مرچ کٹی ہوئی
- چلی ساس
- اجوائن پیسی ہوئی
- تھوڑا نم پاؤڈر
- ڈالڈا کوکنگ آئل





## روسٹ بیف ود کیریمالائزڈ اپیل

### ترکیب:

- اندر کٹ گوشت کے ٹکڑے کو دھوا کر اپنی طرح خشک کریں اور تھوڑے تھوڑے فیصے سے کٹ لگائیں
- اور کٹ ہین بٹف اور کالی مرچ کو لگا کر پیسٹ بنائیں اور گوشت واس سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- آرائش میں ڈالہ، لیو آئل، ال مرچ کی آٹھ پرائیڈ سے دھوئیں کریں اور اس میں میرینیٹ سے دھوئے گوشت و اچھی طرح شہر افرائی کریں
- اوون کو 180c پر چند رو سے جس منٹ پہلے گرم کریں اور اس بیف و بلیٹف آتش میں رکھ کر ایک گھنٹے کے لئے بیف کریں
- فرائینگ چین میں مارجرین یا بھننے و ہاگاسا کچھلا میں اور اس میں پارک چوپ کی بولی پیاز و فرائی کریں
- جب پیاز نرم ہونے لگے تو اس میں ہر کھٹائی اور سیب کی پچھلیں کات کر ڈال دیں۔ یہی کچھ پاتنی ویر چا میں کہ اس بن جائے (پاٹھ سے سات منٹ)
- بیف و دال سے نکال کر اس پر یہ تیار شدہ ساس ڈال دیں اور اوپر سے اٹھ شہر فوٹل سے ور کریں

### پریزنٹیشن:

دس سے چند رو منٹ بعد فوٹل کوں برسات کے کھانے پر گرم کر پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- تین عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- چائے کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیاز
- ایک عدد
- دو کھانے کے چمچ
- ایک روٹ بیف
- ٹمک
- اور کٹ ہین پنا ہوا
- پیاز
- کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی
- سرس
- مارجرین یا بھننے
- بجلی
- سیب
- ڈالہ او بیو آئل





## پاستا و دمیٹ بالز

### ترکیب:

- چیز کووس سے پندرہ منٹ فریز میں رکھنے کے بعد کش کریں اور وہ بارہ سے فریق میں رکھ دیں۔ پیاز کو باریک چوب کر کے رکھ میں
- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے کوٹھے تیار کر لیں، جیسے دھوکرا اچھی طرح شک کریں اور اس میں نمک، اورک، لسن، پیسید مرغ، کان مرغ اور چورا کی ہونی، بال روٹی کے مداس ڈال کر اچھی طرح مد میں
- اس کچرے سے چھوٹے چھوٹے کوٹھے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- فریڈنگ بین میں تین سے چار کچھ ڈالڈا لیا آئل ڈال کر کوٹھوں کو چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے نکال لیں

### ریڈ ساس بنانے کے لئے:

- میدہ وردو کھانے کے کچھ ڈالڈا لیا آئل وردا سرائی، مریجوئیں کر خوشبو آنے لگے۔ پھر اس میں چوب کی ہونی پیا ز نمک اور پی ہونی۔ اس مرغ ڈال کر مد میں۔
- تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیانی پانی ڈال کر مد میں اور آخر میں آدھی پیانی ش کیا ہوا چیز شامل کر کے چوب سے اتار لیں
- اکٹھائی کو پیسید پر دے گئے نامر کے مد میں نمک ٹ پانی میں بال کر تھنی میں دل نہ بھاریں اور اسے ریڈ ساس میں مد میں
- ڈش میں اکٹھائی ڈال کر اس پر یہ فرائی کے ہونے کوٹھے رکھیں اور اس پر کش کیا سو چیز، اجوائن اور تھم چمک دیں
- پیسے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150c پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

یہ خوبصورتی سے سچی ڈش بچوں اور بڑوں دونوں کو بھی لگے گی۔

### اجزاء:

200 گرام	شیرین
ایک پیس	نہایت
حسب ذائقہ	نہایت
ایک کھانے کا کچھ	سب سے پہلے
آدھا چائے کا کچھ	غیر مرغ چوب ہونی
آدھا چائے کا کچھ	دو مرغ چوب ہونی
ایک مدہ	ش روٹی کے مداس
ایک پیانی	نہایت
ایک مدہ مریانی	نہایت
ایک چائے کا کچھ	ش روٹی ڈال مرغ
آدھا چائے کا کچھ	بونا چوب ہونی
آدھا چائے کا کچھ	تھم چوب ہونی
ایک پیانی	ڈش کچھ
دو کھانے کے کچھ	میدہ
حسب ضرورت	ڈالڈا لیا آئل





## ریڈ سپرٹاپاز

### ترکیب:

- شہد مرغ کے سلائس کاٹ لیں (درمیان سے بیج والا حصہ نکال لیں) اور پھر ان کے ایک سائز کے چھوٹے چورنگز بنائیں۔
- ڈریسنگ بنانے کے لئے پیالے میں نمک، لہسن، سفید مرچ، اچھنی، سرکہ اور ڈالڈا (لیو آئل) ل کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس اور پھٹی کے قوتوں پر ڈریسنگ پھیلا کر رکھیں اور ان کو چندہ سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بقیہ ڈریسنگ میں شہد مرغ کے ٹکڑوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے چندہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل چین کو درمیانی آگ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور پھٹی کے سلائس کو اس پر پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں
- پھر اسی گرل چین پر ڈبل روٹی کے سلائس اور شہد مرغ کو بھی تین سے چار منٹ کے لئے گرل کر لیں
- گرل کی ہوئی تمام چیزوں کو پیالے میں ڈال کر ملا لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزید راہنمائی کے ساتھ ساتھ ہر سبب پسند بخند۔ یا گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- 200 گرام بھنے کانٹے کی پھٹی
- ایک عدد سرخ شہد مرغ
- حسب ذائقہ نمک
- ایک چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر
- دو سے تین عدد ڈبل روٹی کے سلائس
- ایک چائے کا چمچ سفید مرچ پیس ہوئی
- ایک چائے کا چمچ چینی
- دو کھانے کے چمچ سرکہ
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا (لیو آئل)





## الحزاء:

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| پاؤں کے ساتھ ساتھ      | میں                   |
| 200 سال                | تھیں                  |
| اب ڈالتے               | میں                   |
| ایک چائے کا چمچ        | نہ پاؤں               |
| ایک سو                 | یہ باتیں سن کر میں ہل |
| ایک کھانے کا چمچ       | نہ پاؤں               |
| دو سے تین سو           | میں چوپایہ ہے         |
| ایک چائے کا چمچ        | میں مچ گدڑی چکی ہوئی  |
| ایک کھانے کا چمچ       | دو سو ساڑھے           |
| ایک چائے کا چمچ        | یوں نے شک ہے          |
| ایک چائے کا چمچ        | تھم کے خشک ہے         |
| حسب ضرورت              | بہانہ                 |
| میں سے جا رکھنے کے چمچ | میں اولیاء            |

١٠٠

دینیہ : اے اولیاء !  
حسب ضرورت : تم سے ہمارے کھانے کی مچھی





## فش پائی

### ترکیب:

- ڈالدا VTF یا پٹی کو کسی کھلمز کے برتن میں ڈال کر کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور جسے آگے سے فریق میں رکھیں تاکہ چھٹی طرح ٹھنڈا ہو جائے
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر نمک اور چھٹی ملا لیں اور ٹھنڈا کیا ہوا ڈالدا VTF یا پٹی ڈال کر مد میں۔ درمیان میں چار سے پھوٹھانے کے چھٹے ٹھنڈا پانی ایک ایک چھٹے کر کے ڈالنے جائیں تاکہ وہ تھکے ہوئے آگے کی شکل میں آجائے۔ خیال رہے کہ یہ ماراٹل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور اس منٹ کے فریق میں رکھ دیں
- پائی بناتے ہوئے اس آگے میں سے ایک چوتھائی حصہ اٹک کر لیں۔ نو انچ سے چلی بنانے والے سانچے میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں اور آگے کا زیادہ وار حصہ لے کر سبکی ہارواچی کی روٹی میں لیں
- اس روٹی کو احتیاط سے پائی کے سانچے میں لگا لیں (اس کو سانچے میں اچھی طرح پیچے تک دبا کر لگائیں گے تو یہ پوری طرح فٹ ہو جائے گی)
- اگر تھوڑے سے کنارے باہر رہ جائے تو تیز چھری کی مدد سے تراش کر سانچے کے برابر کر لیں
- درمیان میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگائیں تاکہ بھاپ آسانی سے نکل سکے
- چھٹی کو دھو کر چھٹی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے نمک، لہسن، کالی مرچ اور سرکہ کے ساتھ میریٹ کر کے اس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چھٹے ڈالدا VTF یا پٹی ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہوئے تک فرائی کریں۔ پھر میریٹ کی ہوئی چھٹی ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کر لیں
- چھٹی کا پانی چھٹی طرح خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر ٹھنڈی کر لیں، پھر تیار شدہ سانچے میں ڈال دیں
- آگے کے دومرے جسے کو بھی میں کرس سے پائی وہ پرے تو ہوسکتی ہے اور کرس میں
- ۱۸۰C پر تیس منٹ پہلے گرم کر کے سانچے کو اس میں رکھ کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

اس ڈش کو بناتے ہوئے اگر چھٹی کی شکل دے دی جائے تو اس خوبصورت پریزنٹیشن پر میہانوں سے یقیناً تحریف وصول ہوں گی۔

### اجزاء:

میدہ	دھاتی پیالی
چھٹی بغیر کانٹے کی	آدھ کلو
نمک	چھٹی بھر
لہسن پودا	ایک چائے کا چھٹے
پیرا آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک دو درمیانی
کالی مرچ گندری پیسی ہوئی	ایک چائے کا چھٹے
بیکنگ پاؤڈر	آدھ چائے کا چھٹے
چھٹی	ایک چائے کا چھٹے
سرکہ	دو کھانے کے چھٹے
ڈالدا VTF یا پٹی	تین چوتھائی پیالی





## چکن کوسید یلا

### ترکیب:

- 200 گرم چکن
- ایک کھانے کا چمچ نمک
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- ایک چائے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- دو سے تین کھانے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- تین سے چار کھانے کا چمچ آدھ
- چار سے پانچ کھانے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- اسی طرح سرسے ڈال کر نیلا کر کے بھلک کرے میں رکھیں اور اوپر سے تیل یا دو چمچ چھڑک دیں۔
- 180c پارم میں 10 منٹ
- تین سے چار منٹ کر کے 10 منٹ سے کال میں

### پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم پیش کیا جائے گا۔

### جزاء:

- 200 گرم چکن
- ایک کھانے کا چمچ نمک
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- ایک چائے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- دو سے تین کھانے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- تین سے چار کھانے کا چمچ آدھ
- چار سے پانچ کھانے کا چمچ آدھ
- ایک کھانے کا چمچ آدھ
- اسی طرح سرسے ڈال کر نیلا کر کے بھلک کرے میں رکھیں اور اوپر سے تیل یا دو چمچ چھڑک دیں۔
- 180c پارم میں 10 منٹ
- تین سے چار منٹ کر کے 10 منٹ سے کال میں





## شاورمہ

### ترکیب:

- چھین پیوین وارک بس، نمک، ہاں مرغ، چھوٹی، پختی، گرم مصالحی، سفید برہ اور ایک چمچ ڈالہ اولیو آئل کے ساتھ میہ بیٹ کر کے آدھے گھسنے کے لے فریق میں رکھا میں
- فرنیٹ چین میں دوہانے کے چمچ ڈالہ اولیو آئل، اس درایت سے اوہٹ بلاکسا کریم بریں اور ان یونیون وٹیر آٹا پی فرانی کر کے کال میں
- ایک پیاب میں مارمریڈ، شہد مرغ اور بند کو بھی کے چھوٹے ٹکڑے ہاٹ کرمل میں اور ان پر حسب ذائقہ نمک اور کان مرغ چھڑک لیں، پینا بریدہ دوہانے سے ہاٹ لیں اور توکے پلاکسا سیکٹ لیں

### پریزنٹیشن:

بر پینا بریدہ میں حسب پسند ایک کھانے کا چمچ ٹھسیدہ ساس لگا میں پھر تھوڑی سی فرانی کی بولی چھین، میں اور آخر میں می جی بریں ڈال دیں۔

### طحسینہ ساس بنانے کے لئے:

آدھی پیالی سفید تل کو تو سے پر بھون لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرغ، آدھا ٹکڑے کے کچی میوں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ وراپ چوتھائی پیالی ڈالہ اولیو آئل ڈال کر پینڈ کر میں۔ طحسینہ ساس تیار ہے۔

### اجزاء:

چھین پیوین کی ویاں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
وارک بسن پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہاں مرغ پی بولی	آدھا چائے کا چمچ
سفید برہ	ایک چائے کا چمچ
کریم مصالحہ پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی، پختی بولی	آدھا چائے کا چمچ
دی	آدھی پیال
ٹماٹر	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
شہد مرغ	ایک عدد
بند کو بھی	ایک عدد چھوٹی
پینا بریدہ	تین سے چار عدد
ڈالہ اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ





## چکن و دگارلک ساس

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کے چار ٹی لمبے پار بچے ہوا میں اور صاف ہوا برتنی میں خشک کرنے کے لئے رکھا دیں
- ایک چوتھائی پیلی میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور کارن فلار ملا کر رکھ دیں اور ایک پیالے میں انڈیا مال کر باکسا پیونٹ لیں
- پیسٹے کوٹ نمے میں ادوٹ بسن نمک میدے کا پیچر ہوا ساس سرکہ مال مرچ پیچا پاؤڈر چاہیہ نمک اور پیسٹے کوٹ کالی مرچ طرح ملا لیں
- چکن کے پارچوں کو اس پیچر سے میر پیسٹ کر کے کم از کم دو گھنٹے یا رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بقیہ میدے میں نمک اور چکنی بھر دی ہوئی لال مرچ ملا لیں اور میر پیسٹ کئے ہوئے چکن کے پارچوں کو اس میں رول کر لیں
- گڑا ہی میں دالہ کو ٹنگ آئل تو گرمیائی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پارچوں کو منبری فرائی کر کے نکال لیں

### گارلک ساس بنانے کے لئے:

- دو چھوٹے سائز کے آؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے کر دیں اور انھیں دو جوئے بسن کے ساتھ اتنی مریا لیں کہ انہیں طرح گل جائے
- دو جوئے بسن کو دو گھانے کے چمچ ماریوٹا دو گھانے کے چمچ پیسٹ لیں اور ایک گھانے کا چمچ سرکہ اور ایک گھانے کا چمچ ٹمسیہ ساس سے
- ساتھ پیسٹ میں دال کر پیسٹ کر لیں
- پھر اس میں ایسے مونسے آؤ بھی شامل کر کے پیسٹ کر لیں

### پریزنٹیشن:

عرب ماریٹ میں بننے والی اس خاص چکن کو اس منڈا گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن بریسٹ
- ایک کلو
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- مضبوط ذائقہ
- ایک عدد
- ایک پیالی
- دو گھانے کے چمچ
- دو گھانے کا چمچ
- چار گھانے کے چمچ
- دو گھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- دو گھانے کا چمچ
- مضبوط ذائقہ





## أجزاء:

- چھن  
نمب  
ہسن  
پینر  
ثابت کان مری  
چھن کی پینن  
یحوں  
تھنم  
روز میری  
والدہ اولیٰ آکر

مصلحتی ہوئی بخشی ہوئی ہے جو چکن کے ٹکڑوں پر ڈالیں اور اس مزیدار چکن کو نیوایت ڈزیز پر مرگ مرگ پر پیش کریں۔





## اجزاء:

- واللہ اکبر اکبر

پریزنٹیشن:

نرم نرم ہاتھ میں کہاں مگر کہانی ہوئی تازہ چیتوں کے ساتھ حلف فدیے۔





## ہری پیاز اور مولیٰ کے پراٹھے

### ترکیب:

- ہری پیاز کے انھل اور پیازیں حیدہ پیندہ کات کر رکھیں۔ مولیٰ و چھیل کرش کریں۔ ہری مرچیں اور پودینہ باریک کاتیں اور اورک وچل کر رکھیں
- کٹافہ جیک پین میں ایپ چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سکتی ہیں۔ اس ترکیب سے ۱۰ منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کے سفید حصے اور کاسا نرم ہونے تک فرنی کریں
- پھر اس میں مولیٰ اورک، اجوائن اور ہری مرچیں ڈال رتینہ ترقی پر پکائیں۔ درمیان میں چمچ سے ایپ سے دوسرے ہڈ لیں
- اچھی طرح مولیٰ کا پانی خشک ہو جائے تو ہری پیازنی چٹیاں اس کے چوتھے سے اتار کر خشک کر لیں
- اس میں نمک، پودینہ اور کاسا نمک شامل کر کے رکھیں
- اسے میں چمچی پھر نمک اور دوسرے نمک جانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سکتی ہیں۔ رتھندہ پانی سے ڈرا ساحت وٹھہ میں پھردہ سے نمک نمک کے سلیے
- پھر اسے میں لپیٹ کر رکھیں پھر ایک سا رنگ بیجے۔ بنا میں
- ہر بیجے کے درمیان میں گڑھا سا کرکے، اچھی مولیٰ کا پھر رکھ کر چھٹی طرح بند کریں اور تمام بیجوں کو پکھیر کر کے سلیے فرنی میں رکھیں
- بکے ہاتھ سے نکل کر درمیان میں آٹھی پر ڈالڈا VTF بنا سکتی ہیں۔ ہونے پر اٹھنے بنا میں

### پریزنٹیشن:

تازہ گاجر کا اچار اور وہی کے راسٹے سے سمجھو اور پھر کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

توہن گلو	مولیٰ
تین سے چار عدد	ہری پیاز
۲ سب سے	نمک
ایک چمچ کا گڑھا	اس
ایک چمچی	اجوائن
ایک چمچی	کاسا نمک
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
چار کھانے کے چمچ	پودینہ
آدھا کلو	تیم
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا سکتی





## احزاب:

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| ایک کلمہ         | پچھلی غیر کا نئے کے لئے |
| حسب: انت         | تف                      |
| چار سے چھ عدد    | سمن کے ہونے             |
| چار سے آٹھ عدد   | ہم کی مرچیں             |
| ایک کھانے کا کچ  | سفید زیرہ بھنا ہوا      |
| ایک کھانے کا کچ  | باز مرچ پکی ہوئی        |
| دو کھانے کے کچ   | پا بوا دھوا             |
| ایک چائے کا کچ   | بہری                    |
| آٹھ کھانے کے کچ  | بوا دھوا                |
| چائے کھانے کے کچ | بیموں کا رس             |
| دو کھانے کے کچ   | سک                      |
| توڑی پیال        | بیمیں                   |
| حسب نہ ورت       | والد اسکوئل آئل         |

چھوٹے سس پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **الڈا کنولا ائل** کو درمیانی آچ پر ایک سے دو منٹ ٹھہریں اور اس میں آدھی پیالی پانی ہونی چاہئے۔ یہ روٹلی گلابی ہونے تک فری کر دیں۔ پھر اس میں ایک پیالی الی کا گار حار سے آدھا چائے کا چمچ پیا ہو بس، ایک چائے کا چمچ کئی ہونی اس مرغی اور ایک چائے کا چمچ بھن ہوا کش ہوا سفید زردہ ال روٹلی پر کیٹے رکھ دیں۔ جب گار حار ہونے پر آجائے تو سب ذائقہ تک ال کر چوبیس سے اتار لیں

خست اور مزید افراتید پھیلی تو گرم گرم نان یا چربی اور اس منفرد چربی کے ساتھ پیش کریں۔





## پالک راجما

### ترکیب:

- لوبیا، ماش کی دان ۱۰۰۰ سے تین پیالے میں بھگو کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ میں اور لہسن کے جوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھیں
- پالک کو صاف دھوا رہتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پالک کو صاف پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھانی میں رکھ دیں
- چین میں بھونی ہوئی دانیں، بھدی، اور مدھی بھنی ہوئی پیاز اور چین بھنی
- پھر پالک اور لہسن، الی، راتنی اور پالک نہیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح مل جائے گا۔ کڑی کی ڈونل یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھول لیں
- تین دن سے لڑائی میں VTF بنا سکتی ہیں۔ مہینے کی آٹھ پر گرم کر کے پیاز و سبزیوں کی آٹھ میں۔ زیرہ، ٹاہت لاس مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے
- دن راتنی ویرانی کریں۔ اچھی طرح شہر سے ہو جائے
- یہ بھار دھار پڑا لیں اور پالک سے سات منٹ بھی آٹھ پر گرم رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ماش میں نکال کر گھسیٹی ہوئی تازہ چھوٹیوں کے ساتھ پیش کریں۔ چونکہ اس ویڈیو میں گوشت کے برابر غذا تیت ہوتی ہے اسی لئے ہندوستان کے بیشتر ملک میں اسے بہت شوق سے کھایا جاتا ہے۔

### اجزاء:

- ایک پیالہ
- ایک پیالہ
- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- آٹھ سے دن عدد
- تین عدد مرچیں
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- پالک سے چھ عدد
- آدھی پیالی
- لہسن کی دان
- پالک
- لہسن کے جوئے
- پیاز
- بھدی
- لال مرچ پیسی ہوئی
- سفید زیرہ
- ٹاہت لال مرچ
- VTF بنا سکتی





## چکن چنا ہانڈی

### ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھونکر ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اس کا پانی چھینک کر تازہ پانی ڈال کر اسے بال کرکھ میں دہنی میں نمک، کان مرچ اور پتہ گرم مصالحہ اور چکن کی ہڈیوں کو میہ بیٹ کر میں نما کر دو گھنٹے مر پین، چینی مرچیں اور نماریں۔ ہاتھ مل کر چھینک میں
- چنوں میں ڈالڈا کو لگ آئل اور مارجرین ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں عایت گرم مصالحہ اور تھو پات ڈال کر دو گھنٹے میں
- چنا ہا مصالحہ ڈال کر دو گھنٹے میں آٹے پانی اور تھو میں کر تیل میحدہ ہو جائے
- میہ بیٹ کیا ہوا چن ڈال کر اچھی طرح مائیں اور حب کر دو گھنٹے میں آٹے پر پختہ رکھ دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے پنے ڈال کر اچھا بھو میں کر تیل میحدہ ہو جائے
- اوپر سے فریش کریم ڈال کر لگی آٹے پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تازہ مائیں

### پریزنٹیشن:

سورجوں میں رات کے کھانے پر گرم کرمان یا ابلے ہوئے پھوس کے ساتھ کھلے رکھیں۔

### اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی ہونیاں)	آدھا کلو
سفید پنے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورب لہسن پتہ ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
عیات دانی مرچ	چھوٹے آٹھ عدد
گرم مصالحہ پتہ ہوا	ایک پائے کا چمچ
عیات گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
تھو پات	ایک عدد
پتہ ہوا نماریں	دو کھانے کے چمچ
دہنی	چار کھانے کے چمچ
نماریں	دو عدد درمیانی سا رات
چینی مرچیں	تین سے چار عدد
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کو لگ آئل	دو کھانے کے چمچ





۱۵۳۵

## اجزاء:

- چھپکلی کے قتلے  
 چپوئل  
 نمک  
 پہ ہوا لڑکے حسن  
 پیانو  
 ثابت گرم مصلحت  
 پیو پات  
 دبی  
 نمثر (باریک کے ہوئے)  
 ہ کی مچھیں پتلی ہوئی  
 نیوں کا رس  
 ڈانڈا VTF بنا ہستی

مُشر (پارکے جو۔)

ہر ایک مرتد کی پستی ہوگی





## پشاورى مرغ

### ترکیب:

- چکن کی چھوٹے سائز کی بونیاں کروالیں اور دو ٹوک چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چپاتوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- ایک پیازے میں نمک، ادھک لہسن، الال مرچ، ہلدی اور رنماڑ کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بونیوں کو اس سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہی میں میرینٹ کی ہوئی چکن کو تیز آج پر فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسے تیل میں ڈال کر اس میں تلی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی پانی ڈال کر بجلی آج پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے ہلکا سا بھونیں اور چپاتوں کے ٹکڑے ڈال کر اوپر سے پھینٹا ہوا دھواں ڈال دیں
- پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر بجلی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

مردیوں کے موسم میں گرم گرم یہ ڈش رات کے کھانے پر بہت مزہ دیتی ہے۔

### اجزاء:

ایک کلو	چکن
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادھک لہسن پسا ہوا
دو عدد درمیان	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	جی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک پیالی	دھواں
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
دو سے تین عدد	چپاتی
آدھی پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل





## بھنڈی والی کڑھی

### ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر لمبائی میں چیرا لیں۔ مین کو چھان کر اس میں پیسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اسے دہی کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں
- پیسن میں پیسن ملی ہوئی دہی ڈال کر اس میں وہ پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور ملکی آٹے پر پکے رکھ دیں
- سوئف، دھنیا، زیرہ اور تین سے چار ثابت لال مرچوں کو توڑے پر باکا سا بھون کر پیسن لیں اور املی کے رس میں ملا لیں
- یہ مصالحہ بھنڈیوں میں بھر کر ان کو دس سے چندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑھی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بھنڈیوں کو دس سے تین منٹ درمیانی آٹے پر فرائی کر کے کڑھی میں ڈال دیں
- بگھار بنانے کے لئے چار کھانے کے بچے ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آٹے پر دس سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹے ہوئے پیسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو کڑھالیں
- یہ بگھار کڑھی پر ڈال دیں اور آٹے بکلی کر کے ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔ آخر میں نمک شامل کر کے چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

یہ مزیدار اچار کے مصالحوں کی خوشبو میں پیسی کڑھی کا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

- بھنڈیاں
- پیسن
- دہی
- پیسن کے جوئے
- نمک
- سوئف
- ثابت دھنیا
- سفید زیرہ
- ثابت لال مرچ
- ہلدی
- پیسی ہوئی لال مرچ
- املی کا کاڑھا رس
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- آدھا کلو
- دس سے تین کھانے کے بچے
- ڈیڑھ پیالی
- تین سے چار عدد
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا بچہ
- دو کھانے کے بچے
- ایک کھانے کا بچہ
- چھ سے آٹھ عدد
- آدھا چائے کا بچہ
- آدھا چائے کا بچہ
- آدھی پیالی
- حسب ضرورت





## وکیٹیل دوپیازہ

### ترکیب:

- آلو، پھول گوہی، گاجر، شملہ مرچ اور ٹماٹر کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لہسن کو کچل لیں اور پیاز کو پینڈر میں ڈال کر بٹکا سا پانی کا چھینٹا دیجے ہوئے پیس لیں
- کڑا سی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ گلابی ہو جائے
- اس پیاز میں لہسن، توریہ لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں
- پھر ایک ایک کر کے ٹماٹر اور شملہ مرچ کے علاوہ تمام ہزیاں ڈال دیں
- ڈھک کر بلی آج پر دس سے بارہ منٹ پکا لیں پھر اس میں ٹماٹر اور نمک ڈال کر تین سے چار منٹ تک بھونیں اور ڈھک کر بلی آج پر دم پر رکھ دیں
- ہزیاں گلنے پر آجائے تو شملہ مرچ ڈالیں اور ہر ادھیا چمک کر تین سے چار منٹ پکا کر چھ لے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

دو پیر کے کھانے میں گرم گرم چپاتی یا لٹے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

آلو	دو عدد درمیانے
پھول گوہی	ایک عدد چھوٹی
گاجر	دو عدد درمیانے
شملہ مرچ	دو عدد درمیانے
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانے
لہسن	تین سے چار جوئے
نمک	حسب ذائقہ
ال مرچ تھیں: بونی	ایک کھانے کا چمچ
سفید ترید	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہر ادھیا یا ایک کٹا ہو:	حسب پسند
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی





## افغانی روش

### ترکیب:

- گوشت کے بڑے سائز کے ٹکڑے کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں، لوکی اور آلو کو بھی چھیل کر موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- ادھک لہسن، ہری مرچیں اور سفید زیرہ ملا کر باریک پیس لیں
- بین میں گوشت کے ٹکڑے ڈال کر چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں، تیز آگ پر ابال آنے دیں ابال آنے پر ادھر پر آنے والا جھاگ نکال کر آگ بجلی کر دیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، آلو، لوکی، پیاز اور ثابت کالی مرچیں ڈال دیں۔ ڈھک کر بجلی آگ پر ایک سے دو گھنٹے تک پکا دیں
- بین میں ڈالڈا کو گنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیسا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ خرائی کریں
- پکتے ہوئے گوشت میں سے سبز یاں نکال کر بھنا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور اس میں ہر ادھیا باریک پیس کر ڈال دیں
- اس کو مزید آدھے گھنٹے کے لئے بجلی آگ پر پکا لیں تاکہ گوشت مکمل طور پر گل جائیں

### پریزنٹیشن:

اس خصوصی افغانی ڈش میں گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیوں کی مکمل غذائیت بھی آجاتی ہیں۔ سرمایہ اس خاص سوغات کو گرم گرم ڈش میں نکال کر افغانی نان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

دبے کا گوشت ایک کلو

ادھک

لہسن

نمک

پیاز

ٹماٹر

آلو

لوکی

ثابت کالی مرچیں

سفید زیرہ

ہری مرچیں

ہر ادھیا

ڈالڈا کو گنگ آئل

دواچ کا کھڑا

چار سے چھ جوئے

حسب ذائقہ

دو عدد درمیانی

تین سے چار عدد

دو عدد درمیانی

100 گرام

دس سے بارہ عدد

ایک کھانے کا چمچ

چار سے چھ عدد

آدھی ٹمبی

چار کھانے کے چمچ





## ڈچ میکروز

### ترکیب:

- ان میکروز کو بنانے کے لئے انڈوں کو آدھا ٹھنڈا پہلے روم ٹمپریچر رکھ لیں۔ صاف ستھرے خشک گرائنڈر میں چینی کو باریک پیس لیں
- بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر لیں پھر انہیں باریک پیس کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو الیکٹرک بیٹری مدد سے اتنا پھینٹیں کہ جھاگ اچھی طرح سخت ہو جائے
- پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے چینی اور پے ہوئے بادام ڈالتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- پائپنگ بیگ میں سادہ نوزل لگا کر اس پکچر کو بھر لیں، پائپنگ ٹرے میں بیڑیچہ لگا کر اس پر ہرش کی مدد سے ڈالڈا VTF بنا سکتی لگالیں
- نوزل سے تین انچ لمبے میکروز ٹرے میں تھوڑے تھوڑے ذمے سے ڈالتے جائیں
- اوون کو 180c پردس سے پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر میکروز کو سنیرا ہونے تک بیک کر لیں
- چاکلیٹ کو پیالے میں رکھ کر اسے اٹھتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور میکروز کو ٹھنڈا کر کے اس میں ڈپ کر لیں

### اجزاء:

انڈے کی سفیدیاں	دو عدد
چینی	ایک پیالی
بادام	ایک پیالی
ڈارک چاکلیٹ	200 گرام
ڈالڈا VTF بنا سکتی	حسب ضرورت

### پریزنٹیشن:

چائے کے وقت پیش کئے جانے والے اسٹیکس میں یہ ٹیبل پر مزے کے ساتھ خوبصورتی میں بھی اضافہ کریں گے۔





## چاکلیٹ لیمینگٹن

### ترکیب:

- میدہ کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفید بڑ کو سمجھ کر اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- ایک پیالی چینی اور ڈالڈا کوٹنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپینڈر پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو تیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کریں اور کیک بنانے والے سانچے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا لیں
- کیک کے تیار شدہ کچھر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں، تیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر اس کے حسب پسند چوکور ٹکڑے یا سلاسر کاٹ لیں
- اس پر ڈالنے کے لئے چاکلیٹ فراسٹنگ بنانے کے لئے چینی، مکھن، کوکو پاؤڈر اور دودھ کو بیچن میں ڈال کر ہلکی آگ پر رکھیں اور چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر نکالیں کہ آمیزہ یکساں ہو جائے
- کیک کے سلاسر کو ہلکے میں رکھ کر چمچ سے چاکلیٹ فراسٹنگ اس طرح ڈالیں کہ سلاسر میں موریہ پکڑ جائے
- پسے ہوئے ماربل کو پیالے میں نکال کر رکھ لیں اور چاکلیٹ والی کیک سلاسر کو long سے اٹھا کر ماربل میں تختہ لیں

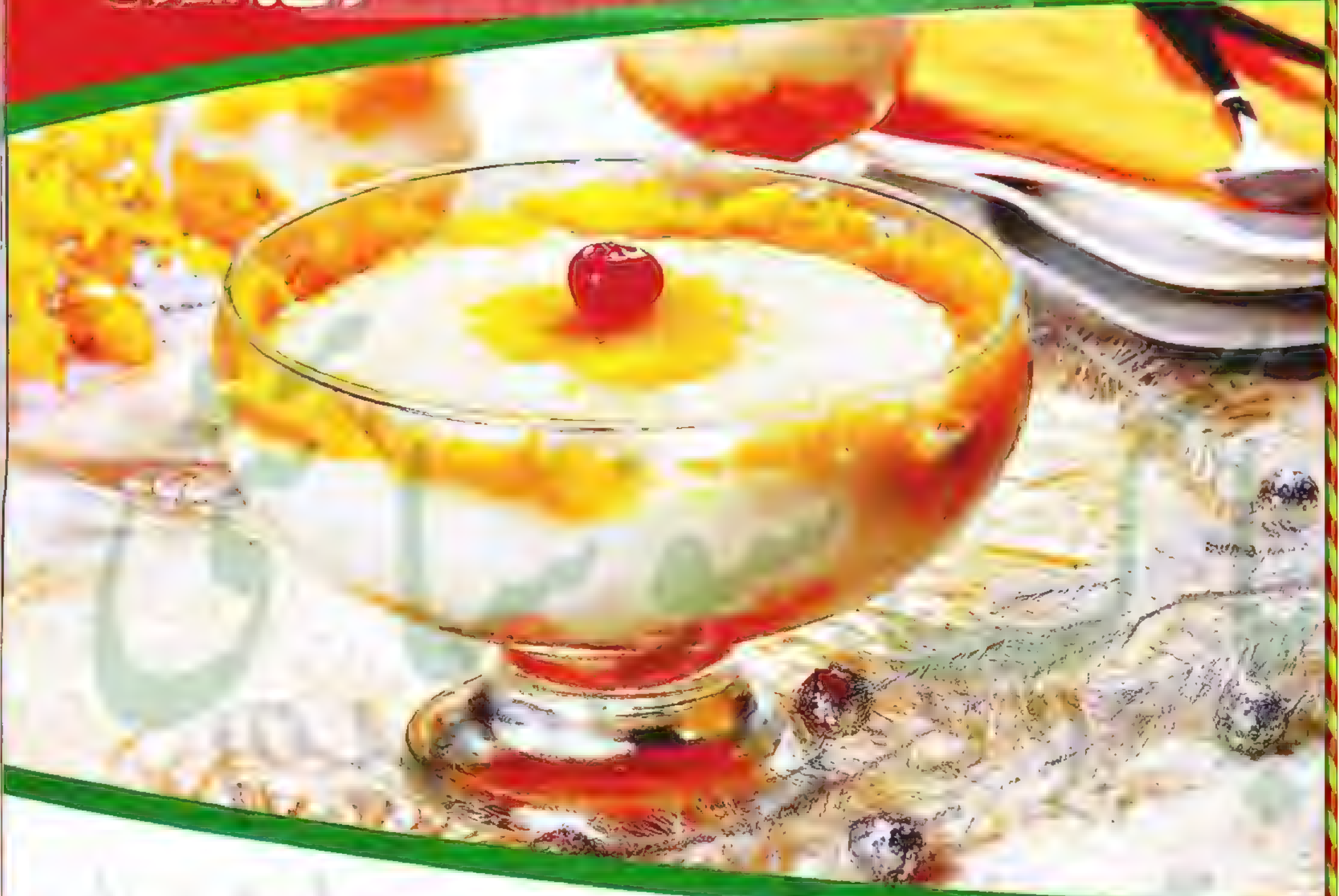
### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سی آر مہمانوں سے تعریفیں حاصل کریں۔

### اجزاء:

- میدہ
- بیٹنگ پاؤڈر
- انڈے
- چینی
- کوکو پاؤڈر
- ماجرین یا مکھن
- دودھ
- پسا ہوا ماربل
- ڈالڈا کوٹنگ آئل
- ڈیڑھ پیالی
- ایک عدد
- تین بیچن
- دو صاف کچے
- تین کھانے کے کچے
- آدھی پیالی
- دو پیالی
- ایک پیالی





## اورنج کریم ٹرائیفیل

### ترکیب:

- سب سے پہلے سادہ کیک بنالیں، آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسیتی میں آدھی پیالی چینی ملا کر اچھی طرح پھینیں، دو انڈوں کو پیسہ پھینیں، تین چوتھائی پیالی میوے کو آدھ چائے کچی بیکنگ پاؤڈر، گرچھان لیں۔ پھر ان تمام چیزوں کو ملا کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180c پر پینس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- چار کیونڈوں کا رس نکال لیں اور دو کیونڈوں کے ہار یک قتلے کاٹ کر چھ نکال کر رکھ لیں
- دو دوہوا ہالے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر ملکی آٹے پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- کارن فڈار کو دو سے تین چھٹھٹھ سے دوہوا میں گھول لیں اور چھٹھٹھ چلاتے ہوئے پکتے ہوئے دوہوا میں شامل کر لیں۔ اچھی طرح گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کیک کو اوون سے نکال کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر پین سے نکالیں اور شیشے کی ڈش میں تہہ میں (اجزاء میں دی گئی مقدار کے مطابق) لگا دیں۔ اس کے اوپر کیونڈوں کا رس ڈال کر دس سے پندرہ منٹ فرق میں رکھ دیں تاکہ رس کیک میں جذب ہو جائے
- کریم کو ٹھنڈی کر کے پینٹ لیں پھر اس کو کسٹروڈ میں ملا کر دینا اسٹنس ڈال کر ملا لیں۔ کیک والی ڈش میں آدھا کسٹروڈ ڈال دیں پھر درمیان میں کیونڈوں کے قتلے رکھ کر بقید کسٹروڈ ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

### اجزاء:

یو	چھ عدد
دوہوا	آدھا پیسہ
سادہ کیک	200 گرام
فیش کریم	ایک پکٹ
کارن فڈار	تین سے چار کھانے کے چھٹھٹھ
چینی	تین چوتھائی پیالی
وٹیا اسٹنس	ایک چائے کچی
ڈالڈا VTF بناسیتی	آدھی پیالی

### پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے اوپر سے تھوڑے سے کیونڈوں کے قتلے اور کریم سے سجائیں اور ڈیز پر ٹھنڈا پیش کریں



# جواب بھجوائیں کچن سجاائیں

انعامی سلسلہ کے نتائج



مہجرات کی دہر محترمہ صاحبہ عند لیب صاحبہ اپنے انعام کے ساتھ

لاہور کی دہر محترمہ صاحبہ ذائقہ ڈالٹا فوڈز کے نمائندے محمد علی شاہ سے اپنا انعام فرج لیتے ہوئے

ذائقہ کا دسترخوان میں 'جواب بھجوائیں کچن سجاائیں' کے دلچسپ انعامی سلسلے میں قارئین بہنوں نے بے پناہ دلچسپی لی۔ اس مقابلے میں جہاں ذائقہ سے جڑی محبتوں کی مثال ملی وہیں ہمارا مان بھی بڑھا۔

امید ہے کہ آئندہ بھی ہمارے دیگر سلسلوں میں شرکت کی جاتی رہے گی۔

اس سلسلے کی دیگر خوش نصیب و نرز کے نام یہ ہیں۔

محترمہ راشدہ علی، کوئٹہ (بلوچستان)

محترمہ روینہ ملک، پورے والا۔ ڈسٹرکٹ وہاڑی

محترمہ ریاض الدین، کوہاٹ مٹی

نوٹ: ناگزیر وجوہات کی بناء پر ان کی تصاویر شائع نہیں کی جا رہی ہیں

دیگر انعامات اور بھرپور انز کے لئے انٹرنیٹ کا سلسلہ جاری ہے۔ آپ اپنے کو مزید درج ذیل پتے پر ارسال کر سکتی ہیں۔

آپ تمام قارئین کو ذائقہ ڈالٹا فوڈز کی جانب سے دلی مبارکباد

## سوالنامہ

1 - پالک کے پتے کی ترکیب میں تین کٹی مقدار میں استعمال کیا گیا ہے؟

ج -

2 - مشہور عالم مونا لیزا کی تصویر دنیا کی کس آرٹ گیلری میں دیکھی جاسکتی ہے؟

ج -

3 - ڈارک چاکلیٹ میں کونسا تیزابی عنصر کو بیٹریول کی سطح کو قابو میں رکھتا ہے؟

ج -

4 - نیڈل ہک کی تصویر اور Tip کس آرٹیکل میں دیئے گئے ہیں؟

ج -

5 - بیسٹ ایک پائی میں ذائقہ کا کونسا براڈ استعمال کیا گیا ہے اور یہ ترکیب کس صفحے پر شائع ہوئی ہے؟

ج -

Revelation Inc.

M-2، میزٹائن فلور-C-60 اسٹریٹ، توحید کمرشل فیز-5، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 021-35304425-6



# موسم سرما میں سجنے سنورنے کے گر

سانولی سلونی رنگت پر بھی سرخ لب اسٹک چھتی ہے

میک اپ کرنا ہو تو تمہارا اہتمام تو کرنا پڑتا ہے لیکن یہ نہیں کہ کسی بھی شید کی فائوڈیشن لگانی۔ سرخ بھڑکتے ہوئے رنگ کی لب اسٹک لگانی۔ مصنوعی آنی لیشز یا لیکوڈ آئی لائنز لگالیا اور میک اپ مکمل ہو گیا جی نہیں ایسا نہ کریں۔ ایک ایک ذریعے پر مہر مہر کرتے ہوئے سٹیل سے منسلک کی تب آپ کی پہچان ہوگی کہ واقعی آپ زندہ دل آج کے عہد کی جدید طرز فکر رکھنے والی خاتون ہیں۔

## سرخ لب اسٹک

اگر آپ نے لب اسٹک لگانے کا ایک مخصوص اسٹائل بنا رکھا ہے اور ہمیشہ سے بلکہ رنگوں کا انتخاب کرتی چلی آئی ہیں تو آپ تک چھتے دیکھتے سرخ رنگ کی لب اسٹک لگا کر سے باہر نکھنا خود آپ کو عجیب سا لگے گا۔ ممکن ہے اپنی شخصیت پر اس قدر اعتماد بحال رہے کہیں موسم سرما میں گہرے رنگ کی لب اسٹک آپ پر خوب چھتی ہے۔ تو ایسا کریں کہ چھنی کے دن کسی قریب میں جاتے وقت اپنا ارمان ضرور پورا کریں۔ عام دنوں میں وہی شید لگائیے جو آپ کی شخصیت سے میل کھائے۔

## لب اسٹک لگانے کا صحیح طریقہ

لب برش پر رنگ لگائیے اور اسے برش سے ہونٹوں پر پھیلا لیجئے۔ لب اسٹک کی tip سے ہونٹوں کے کناروں کے خطوط بنائیجئے۔ سرخ رنگ کی لب اسٹک چہرے کو بے حد تازہ کر دے گی۔

گہری رنگت والی خواتین سرخ رنگ کی ایسی لب اسٹک کا انتخاب کریں جس میں نیلا ہٹ موجود ہو جو بجائے تاریخی لک کے۔

گہری سانولی رنگت والی خواتین بھی سرخ رنگ کی لب اسٹک لگا سکتی ہیں۔ یہ برائٹ شید ان کے چہرے کو Caramel look دے گا۔ میڈیم رنگ کی جلد رکھنے والی خواتین نارنجی اور زعفرانی شید کی لب اسٹک بہت سوت کرتی ہے۔

## جدید انداز کے ہیرا اسٹائلز

یہ تصور نہ کر لیجئے کہ آپ کے بالوں کا کوئی مختلف اسٹائل بن ہی نہیں سکتا۔ اپنے اسٹیلٹ سے رابطے میں رہا کیجئے۔ وہ چہرے کے خطوط اور زاویوں کی مدد سے کوئی نہ کوئی منفرد اسٹائل ضرور دے سکے گی۔ وہ آپ کے بالوں کی صحت اور اس سے جڑے مسائل کو خوب جانتی ہے لیکن اتنا سا علم تو آپ بھی رکھتی ہیں کہ آج کل کیسے trend چل رہے ہیں اور اگر آپ کے بال ویسے نہیں بن سکتے تو انہیں کسی طرح ترشویا سنبھالا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے بد وقتی بالوں کا خاتمہ ہونا چاہئے کیونکہ یہ دیکھنے میں نہایت ہی بد وضع اور برے لگتے ہیں۔

کبھی کبھی کٹ کے ڈیزائن بدلنے سے چہرے کی جاذبیت بڑھ جاتی ہے۔ یاد رکھئے کہ آپ کے نعش میں کوئی نہ کوئی دلکش زاویہ اور خط ضرور چھپا ہے، جسے بالوں کی آرائش بدل کے اھتار کیا جاسکتا ہے۔

## ہائی لائنس

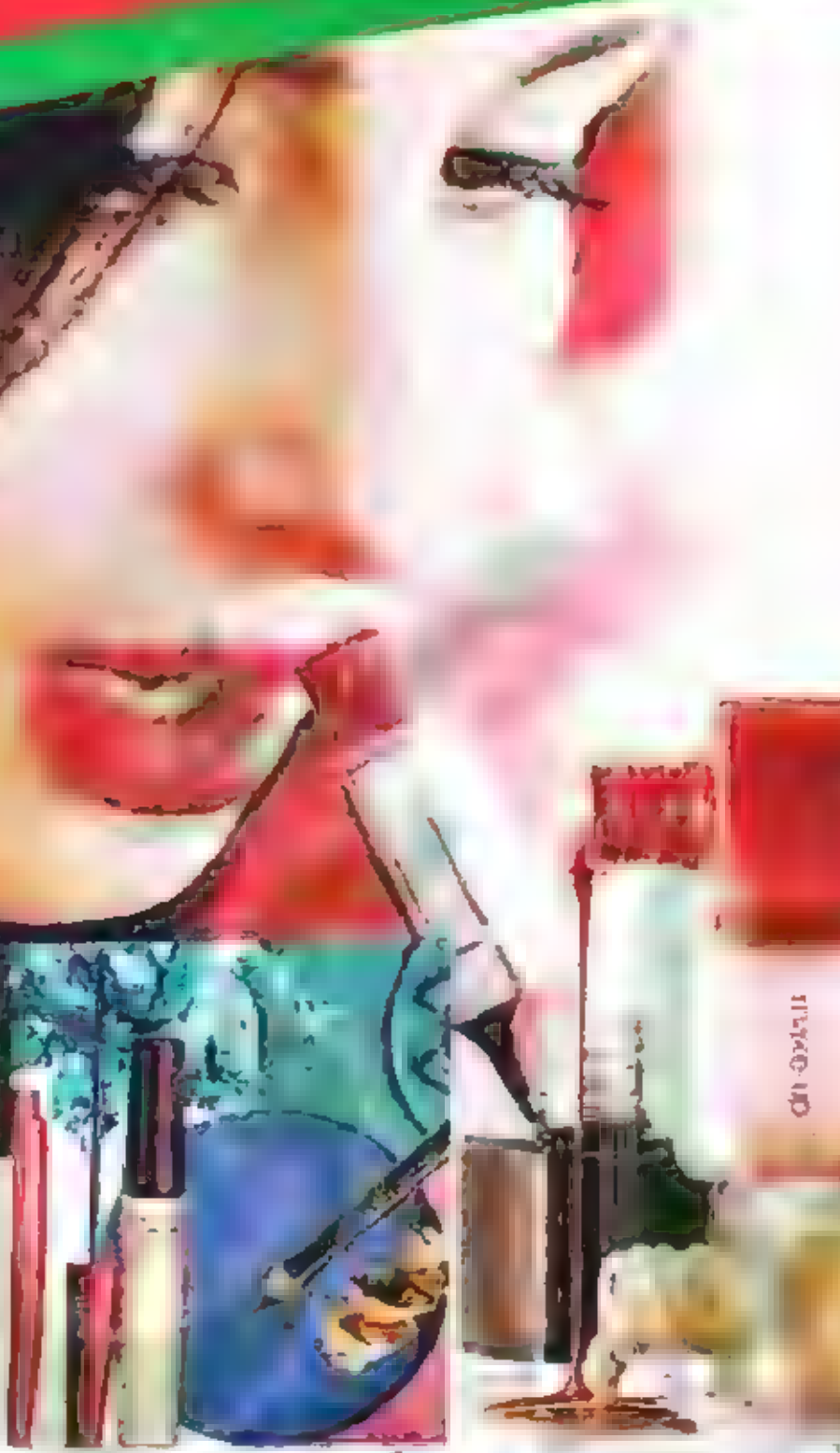
اسٹریکس کی مدد سے بالوں کو لمبی ڈائمنڈ شکل تاثر دیا جاسکتا ہے۔ کبھی دائیں تو کبھی ماتھے سے ہٹ نک چہرے کی فریمنگ کو جدت دینی جاسکتی ہے۔

## برہمنی عمر کے نشان مٹا دیجئے

بالوں کو ترشوانے کے مخصوص انداز یعنی blunt-cut bangs ایسی تکنیک ہے جو ماتھے پر پڑنے والی جھریاں اور گیریں چھپا سکتی ہے اور آپ کے چہرے کو جوان تر کرنے کا ایک بہانہ بھی ہے۔ اگر بال تہہ دار ترشوانے جائیں تو بھی برہمنی عمر کے نشان دکھائی نہیں دیتی۔

## دیکنگ

یہ ہرگز بھی نسوانی حسن کی شان نہیں کہ جسم کے نظر آنے والے حصوں پر مردوں کی طرح لمبے لمبے سیاہ بال موجود ہوں۔ آپ جو اس سے جوان تر نظر آنے



کے لئے دیکنگ کیا کیجئے جو بہت سادہ اور ہنس کی تکلیف کے فالتو بالوں کی صفائی کا ضرور حل ہے۔

شکر کے کلون سے بنے Wax کو واشن کی طرح برتنا چاہئے مگر گڑا نہیں جاتا۔ سب سے پہلے جلد کے اس حصے کو چھکی طرح صاف کر لیا جائے پھر ویکس اسٹک کی مدد سے مطلوبہ جگہ پر لگایا جاتا ہے بال بال ذی سے عرصہ کئے جاتے ہیں۔ سارا آپ ہیرا ٹیشن سے مدد لیتی ہیں تو بھی اپنی جلد کی حساسیت کے خدشہ نظر نہ خیال رکھیں اور ویکسنگ کے فورا بعد بیل آئل چند قطرے کسی روٹی کے چمکے پر لگا کر بغیر رازے لگا لیجئے۔ اگر جلد زرخیز مائل ہو تو قطعاً مساج نہ کریں۔ کچھ میناٹل رستہ ہیں۔ ویکسنگ کے فورا بعد میک اپ کا خیال دل میں نہ لائیں۔ یہ شکر کا سٹینڈل اس کی باعث بن سکتی ہیں۔

## مصنوعی پلکیں

اگر آپ نے مصوری میں عبدالرحمان چغتائی کے آرٹ کو دیکھا ہے تو ان کی آنکھوں کی شبیہ سے متاثر ہوئے ہوں گے۔ ان کی مصوراں آج اور شاعرانہ تخلیق سے ہٹ کر صنفی تاثیر سے کوڑندہ جاوید دیکھنا ہو تو آئی میک اپ کیا جاسکتا ہے۔

false lashes یعنی مصنوعی پلکوں کا حسن تقریبات کے موقعوں پر لباس کی

جاذبیت بڑھا دیتا ہے۔ نئی پلکوں کو ہلکا سا تراش کر خم دیتے ہوئے استعمال کیا جاتا ہے اگر قدرتی طور پر آپ کی پلکیں خمی ہیں تو بھی ایک ایک کوٹ مسکا رنگا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس طرح اگر یہ آپس میں جڑی ہوئی ہوں تو علیحدہ ہو کر تاثر بھول کرتی ہیں۔ مصنوعی پلکیں گھڑکی مدد سے چپکائی جاتی ہیں اور آنکھوں کے بیرونی گوشوں سے چپکاتے ہوئے دسمی اور پھر اندرونی حصے تک چسپاں کر دی جاتی ہیں۔ یہی باریبیو ٹیشن کی مدد سے لکڑی آنکھوں کی سرائش مکمل کریں بعد ازاں خود بھی یہ کام بخوبی کر سکتی ہیں۔

## لیکویڈ آئی لائنز

لیکویڈ لائنز پینسل کے مقابلے میں دیرپا تاثر دیتا ہے۔ جلد خراب بھی نہیں ہوتا اور اس کی تباہی بھی محسوس نہیں ہوتی ہے۔ یہ اندرونی سطح سے شروع کر کے بیرونی حصے کم لگایا جاتا ہے۔ پہلی بار مشائی سے لائنز لگائیں تو کسی رنگین پینسل سے پیلوں کی ساخت کے مطابق چھوٹے چھوٹے نشانات لگائیں گہراں نشانات کے درمیان زیادہ فاصلہ نہ رکھیں اور لائنز کو اس نقش کے مطابق apply کر لیں۔

بہت ہی خواتین صرف لب اسٹک لگانے کو میک اپ کرنا سمجھتی ہیں اور کچھ صرف بالوں کو جدید انداز سے ترشوا لینا کافی سمجھتی ہیں مگر مہر بے عیہ خود کو کٹا کر دیتے کے لئے دوسروں کو خوش ہاش اور فعال نظر آنے کے لئے وجود پر طاری پڑمردگی دور کرنا ہو تو میک اپ تفصیل سے کیا جانا چاہئے کہ یہی تو وہ گر ہے جو موسم سرما کی سستی دور بھگانے کا۔



# چنے جنوبی افریقہ کے شہر کیپ ٹاؤن

## جو کلرڈ کلچر کا بہترین نمونہ ہے

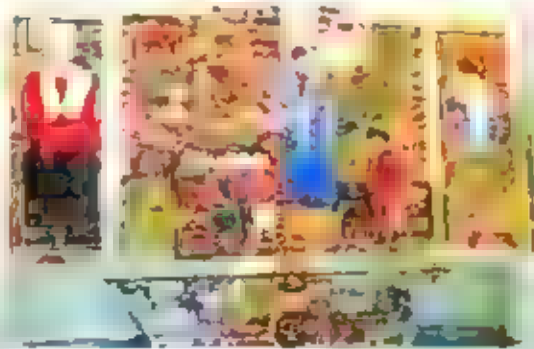
درخشاں فاروقی

کاروباری مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔

Golden acre یہ شاہنگ مال آپ کو Strand اور Adderley اسٹریٹ کے سنگم پر ملتا ہے، جو تھوڑا سا گنڈوڑ کر دینے والا مال ہے۔ بہتر ہے کہ ٹریول ایجنٹ سے شہر کا نقشہ لے کر سیر کو نکلا جائے۔ اگر آپ ٹرین کے ذریعے جانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو پلیٹ فارم 24 سے یہ سہولت دستیاب ہے۔ سنی وزیر اور کیپ ٹاؤن ٹورزم چیر سے جہت تک سیاحوں کی مدد کے لئے کھلے رہتے ہیں، آپ بھی اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ جنوبی افریقہ کی کوئی rand کہلاتی ہے۔ کم و بیش ہر بینک میں فارن کرنسی کاؤنٹر موجود ہیں۔ اسی طرح ہونٹوں میں بھی بیرونی بینکاری کی سہولت موجود ہے۔ تاہم یہاں کمیشن دینا پڑتا ہے۔ باقی دینی کے دیگر سٹوں کی طرح ٹریولرز چیکس، کریڈٹ کارڈ، ڈیبٹ کارڈز، ایف آئی او اور ماسٹر یا ویزا کارڈ قبول کئے جاتے ہیں۔ بینکوں کے اوقات کار 9 بجے صبح سے 4 بجے شام تک ہوتے ہیں۔ ہفتے کے روزہ کا انداز بھی پنجہ بریک لینے میں۔ کرکس، اسکولوں اور عوامی نوعیت کی تعطیلات بھی گرم جوش سے منائی جاتی ہیں۔ خاص کر کرکس کے موقع پر سستی رہائش اور ہونٹوں کی بیگ کمانا ناممکن ہوتا ہے۔

کیپ ٹاؤن کے عجائب گھر

District six museum جنوبی افریقہ کا مرکزی اور تاریخی عجیب گھر ہے۔ یہ 25A buiten kant st پر واقع ہے۔ انٹرنیٹ بس سروس کے ذریعے یہاں آجئے اور کل تاریخ سے واقفیت حاصل کیجئے۔



Gold of africa museum

یہاں آپ آٹومی ورثے کے علاوہ سونے کے قدیم نوادرات، فن مصنوعی کی قدیم تحریکوں پر مشتمل تصویری نمائشوں کے ذریعے علاقے کی تہذیبی راہوں کو سمجھنے میں آسانی ہوتی۔



Nelson mandela gateway

یہ کیپ ٹاؤن کا چین اوقاف ورثہ ہے۔ رہن آئی لینڈ میں واقع اس جیل میں نلسن مینڈیلا نے حقوق کی خاطر جہد و جدہ کی۔ خاطر طویل مرانی اب اس جگہ کو می نمائش گاہ کا درجہ دیا گیا ہے۔



آج ہمارے ساتھ جنوبی افریقہ کے شہر Cape town یعنی رنگدار افریقیوں کا شہر جو رنگ ثقافتوں میں بھی گھرا ہوا ہے۔ یہ شہر دارالخلافہ ہونے کی وجہ سے سیاسی، سفارتی اور ثقافت کا گڑھ تو ہے ہی لیکن یورپ، مشرقی افریقہ اور مشرق بعید کے سماجی اثرات کی وجہ سے کلرڈ کلچر کا بیتا جاتا نمونہ بھی ہے۔ یہاں بھی دیکھنے کو ایک ٹیس ہزاروں دلگشیاں ہیں، مثلاً cuisine کا متنوع jazz، ایسی سٹریٹس، پینٹل ریٹینکل گارڈن، جیوش میوزیم، پام ٹری مسجد، بوکا پ میوزیم، نیکل ماؤنٹین اور نوکائی فورسٹ کے علاوہ بھی بہت کچھ۔

کیپ ٹاؤن اور مغربی سرحد پر واقع ساحلی علاقہ گرمیوں میں دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ یہاں موسم گرما میں بھی ہوائیں آپ کا استقبال کریں گی مگر سرما کا موسم بھی اتنا شدید تر یا کھراؤ نہیں ہوتا، آپ چاہیں تو جگہ جگہ چھلکے لباس میں بھی یہاں سیر کر سکتے ہیں۔ کیپ ٹاؤن جانے کا بہترین وقت اکتوبر سے دسمبر اور پھر جنوری سے اپریل تک کا ہے۔ اس وقت یہاں آپ کو چمکتا ہوا سمندر اور تقریباً سب کچھ کے لئے نظر آتا ہے۔ باقی تمام عرصے وہ بدلیوں سے آنکھ بھولی کیلنا رہتا ہے۔ بحیرہ اوقیانوس کی اس ساحلی پٹی کا موسم معتدل رہتا ہے۔ یہی وقت یہاں چھٹیوں کا ہوتا ہے۔ پارٹی ٹائم کا تصور اتنی خاکہ ذہن میں بنا کر اس festive season کا

طلب اٹھائیے۔

ماہ اپریل سے مئی کے وسط تک خزاں کا دور شروع ہو جائے گا۔ پہلے پھولوں کی اس رست میں سرکوں کی ذیلی راہ دریاں، باغات اور گھروں کے لان سب ہی پھولوں کی زرردی میں لہاے ہوئے نظر آئیں گے۔ اتنے پہلے پھول کسی مصور کی تحقیق ہی کا حصہ معلوم ہوتے ہیں مگر قدموں سے لپٹتے یہ پہلے پھول روندے کو جی نہیں کرتا۔

اگر آپ انگلینڈ امریکا اور کینیڈا سے جانا چاہیں تو ہوائی جہاز کا ٹکٹ مہنگا ہے مگر براہ راست پروازوں کی سہولت نہایت کارآمد ہے۔ ساؤتھ افریقیوں ایرویز جنوری تک کی آن لائن بیگ کی معروف فلیٹ شیڈول رکھتی ہے۔ یہاں ہم آپ کو مفت مشورہ دیتے ہیں کہ ہمیشہ اسپیشلسٹ ڈسٹ ایجنٹ سے رابطہ کر کے سفر پر نکلیں۔ یہ اسپیشلسٹ کے لئے پرکشش ڈسٹ ایجنٹ آفر کرتے ہیں۔ یا ان سے خاصی تعداد میں ٹکٹیں خریدیتے ہیں اور پھر انشورنس، کارڈنٹل اور مختلف نورز کی سفری سہولتوں اور رہائشوں کا منہ بٹھاتی بناتے ہیں۔ مئی تک می ایئر لائنز کا 2 برس سے کم عمر طلباء کو پاسپورٹ یا ڈرائیورنگ لائسنس کی شرائط پر ایئر فئیر میں رعایت کی آفر کرتی ہیں۔ ہم سیاحوں کو ایسی پرکشش آفرز پر ضرور دھیان دینا چاہئے اور اپنے بچوں کو سیر و تفریح کے ذریعے دنیا کی منفرد ثقافتوں اور رسموں سے بھی متعارف کروانا چاہئے تاکہ اپنے وطن سے دور جا کر وہ کچھ نیا ماحول دیکھ سکیں اور کیپ ٹاؤن جیسے رنگدار لوگوں کی تواضع اور مدارات سے کچھ سیکھیں بھی۔

کیپ ٹاؤن انٹرنیشنل ایئر پورٹ مرکزی شہر سے 22 کلومیٹر دور واقع ہے۔ یہاں آنے والے سیاحوں اور دیگر افراد کے لئے ریشٹل بس کڈ ریت peninsula اور دیگر جگہوں تک آمد و رفت کی سہولت موجود ہے۔ ٹیکسی اور کار ریشٹل ڈیسکس بھی موجود ہیں مگر یہ





The auwal mosque

یہ جنوبی افریقہ کی سرکاری مسجد ہے جسے امام عبداللہ عبدالسلام نے 1797ء میں تعمیر کیا تھا۔ اس کے علاوہ شہر میں دس اور مساجد بھی واقع ہیں۔

ہوں۔ عموماً مقامی افراد 7 سے 9 بجے تک پہنچتے ہیں اور تیار ہو جاتے ہیں۔ شہر سے بہرہ کھانا دیا بھر میں مہنگا ہوتا چار ہاپے تو بہتر ہے کہ سینڈویچز یا دوسرے سسٹمز اپنے ہمراہ لے جائیں۔

Fish hook سینٹرل کپ ٹاؤن کے جنوبی خطے کا بہترین تفریحی مقام ہے۔ اس ساحل پر چمکتی ہوئی ریت، پلے پڑے نذرانے سب سر کیے اور سیاح مسکرا کر اس خوبصورت منظر کو دیکھتے تو لگتا ہے جیسے پرتوں سے اس کا ازلی رشتہ کبھی استوار تھا۔

ان ساحلوں کے علاوہ Camps Bay، Atlantic Seaboard اور Sea point Promenades ایسے ساحل ہیں



False Bay Seaboard

False Bay Seaboard میں penguin کی بریڈنگ کالونی قائم ہے۔ یہ پچھلے کئی دہائیوں کی خاص چیز ہے اور چھٹیوں میں یہاں ڈیڑھ سائے آتے ہیں البتہ یہاں کینے میں تازہ سینڈ وچرل جاتے ہیں۔

پارک ہے جہاں 24 اقسام کی rides ہیں جن میں تھرل اور فیملی رائڈز کے علاوہ اسٹیم ٹرینز اور کشتیاں بھی موجود ہیں۔ اگر بچے نہ دریں cobra جیسے راکبوس کی سیر بھی کی جاسکتی ہے۔



Roast lamb



Yassa

مقامی افراد بیف اسٹیک، سی فوڈ، انتھوٹن روٹ ٹیمپ، یا سا (yassa) پڑا، یا سٹوٹ سے کھاتے ہیں۔ بہت چھان پٹک کے حلال و حرام غذاؤں کا انتخاب کرتا پڑتا ہے۔ لیکن ایسا کرتا تو دنیا کے ہر مغربی ملک کے ساحلوں کی مجھدی ہے لیکن تفریح اور آرام بھی تو ہماری ضرورت ہے کھانے میں احتیاط کس جگہ نہیں کرنی پڑتی۔ کہنے کیسا ہلکا پڑا۔

#### Spier

یہ پلے پڑے چیتا پارک بھی ہے۔ آپ یہاں چیتوں کی بریڈنگ ہوتے دیکھ سکتے ہیں۔ آپ پٹنگ باسٹ ہمراہ لے جائیں یا کافی شاپ سے خست اور گرامر سٹریٹ پر سیل چیزز، تازہ ذائقہ روٹی اور dips اور کچھنے۔ یہاں spier cale کے علاوہ Figaro ایک رہائشی ہوٹل بھی آپ کا منظر ہے۔ قسمت آزمائیں اگر جنگل جانے تو کیا بڑا ہے۔

#### کپ ٹاؤن کے ساحل

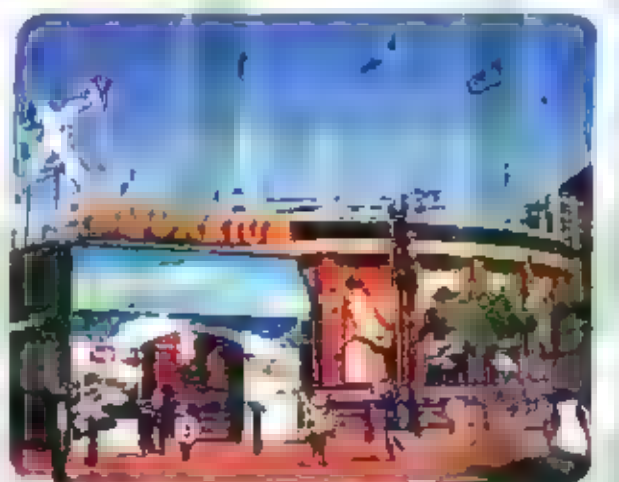
مقامی انتظامیہ نے ساحلی پٹی کے آس پاس کا علاقہ یورپین ساحلوں کے لئے جنت بنائیں۔ یہاں ہے حال تازہ نیلے پانیوں اور صاف آسمان دیکھ کر ایسا لگتا ہے جیسے تھیں ہاتھ لے کر ایک جگہ براجمان



Castle of good hope

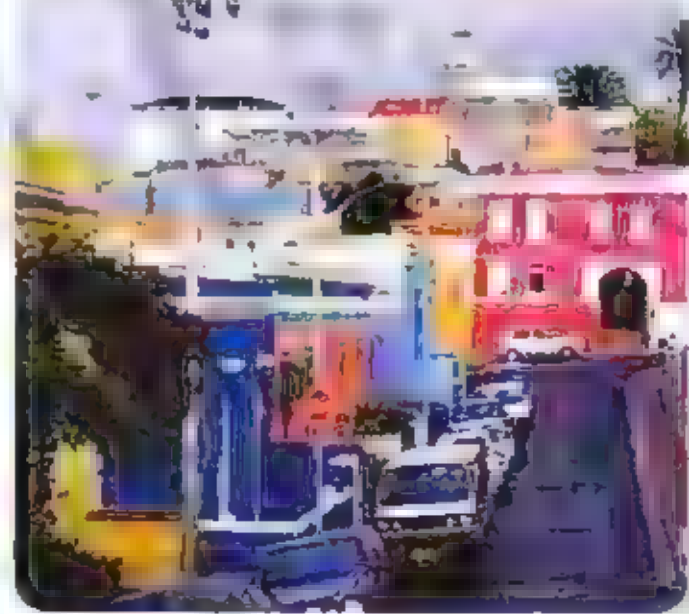
Adderley street پر واقع اس کے پر شکوہ پلے پڑے گزرا ہیں اور چھٹیسویں صدی کے تعمیراتی انداز اس پر کاموں پیش کرتی ہیں۔ The groote kerk عیسائیوں کی عبادت گاہ اسی شہر پر واقع ہے اس کا ایک قیہ کا حسین شہر کا کہا جاتا ہے۔ آج ہم سب گلوبل ویلج کی اصطلاح سے واقف ہیں۔ قدیم افریقیوں نے اس قدیم دور میں مصری اور یونانی طرز تعمیر کے اسلوب اختیار کر کے یہ چرچ تعمیر کیا تھا۔

آبی حقوق سے دلچسپی رکھنے والے ساحلوں کو یہاں دنیا کی چند بہترین آبپوریز میں سے ایک دیکھنے کو ملتی ہے۔ بحر ہند اور انڈین افریقہ کے سرحدی ساحلوں سے یہاں آن ملتے ہیں۔ قرب و حصار میں جنگلات کا وسیع سلسلہ ہمارے گہرے نیلے اور مہرئی مال پانیوں میں شراکت مچلی کے کرب و آفتاب قابل دیدہ ہیں۔ اس کے علاوہ پینٹل ٹیلری میں بالخصوص ساؤتھ افریقین آرٹ دیکھا جاسکتا ہے۔



Two oceans aquarium

Slave lodge ان عجیب گھر کو کپ ٹاؤن کی سیاحتی اہمیت کا منبع قرار دیا جانا غلط نہیں۔ 1679ء میں ڈچ ایسٹ انڈیا کمپنی نے اپنے تاریخی ثقافتی ورثے اور تار مخطوطات کو یہاں محفوظ کیا ہے۔ غیر ملکی سیاح و تیریں منزل پر واقع 300 برس پرانے دور بعد کی یادگاروں کو فیس دے کر دیکھ سکتے ہیں۔



The bo-kaap

یہ علاقہ مسلمان باشندوں کی آبادی پر مشتمل ہے۔ کہتے ہیں کہ سولہویں صدی میں یہاں ملائیکہ سے جن مسلمان پناہ گزینوں نے دور علاقہ کا ساتھ انجی کی سلسلے اب یہاں رہتی ہیں۔ بوکاپ کے عجیب گھر میں ابوکر آفندی (ایک مذہبی اسکالر) کی تحریریں اور دیگر یادگاری اشیاء دیکھی جاسکتی ہیں اس مخصوص علاقے میں آپ کو حلال گوشت سے بچے بکوان دستیاب ہوتے ہیں۔

#### The old town house

1795ء میں بنی یہ عمارت کپ ڈچ ٹاؤن تعمیر کی عہد مشابہتی جاتی ہے۔ اس ٹیلری میں کپ کی تاریخی تصاویر موجود ہیں جن میں fran hals کی پورٹریٹ آف اسے دیکھنا اور پلڈر من ان اسے پارک جسے dirck dirck نے 1630ء میں مکمل کیا تھا۔ ہافن ہالز کا سٹیٹمنٹ کے گزرتے ہوئے ماسوں اور نشانوں کے انعقاد سے متعلق مصوعات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ Alfred mall سیاحوں کے لئے خریداری کا اہم مرکز بنایا جاتا ہے۔ یہاں رستورنس اور بوتیکوں کا گویا چال سماج بھی ہوا ہے۔ Table mountain یہ پہاڑی سلسلہ 1086 میٹر بلند ہے۔ یہاں سے جنگلی حیات کا نظارہ بھی کیا جاتا ہے اور hikers کے لئے باقاعدہ ہدایات دی جاتی ہیں کہ کبھی کبھار مسافت نہ طے کریں۔ پہاڑ پر چڑھتے وقت اپنا روٹ انتظامیہ نوٹا کر جائیں۔ دن ہی کے وقت میں چڑھائی کریں اور خراب موسم میں گائیڈ کی مدد ضرور لیں۔ مشروبات اور کھانا پکانے کا سامان پہاڑ پر نہ لے جائیں۔ چیلنج جوتا کچھ بھی پینس مگر مضبوط ہواہر سورج کی چمک سے بچنے کے لئے سر پر اسکارف یا ٹوپی ضرور لے لیں۔ پانی کی بوتل، تیار سینڈویچز، خشک میوے، جوس یا ٹوٹا اور ایکسٹنس لے جائے جاسکتے ہیں۔ سن گلاسز، سن اسکرین کریم، موٹی جری (جینٹ) کے علاوہ سیل کار میں سفر کے لئے پیسے رکھنا نہ بھولیں۔



## ڈالدا اولیو آئل، صحت کا بہترین ضامن



صحت کے حوالے سے زيتون کی اہمیت اور افادیت سے کون واقف نہیں۔ اولیو آئل صحت بخش فیتس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جن ممالک میں زيتون اور زيتون کے تیل کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے وہاں زندگی ایک الگ ہی رنگ میں نظر آتی ہے۔ یہ بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں بسنے والے زندہ دوس افراد کی غذا کا اہم جز ہے۔ روایتی طور پر پاکستانی کھانوں میں اگرچہ زيتون کا تیل کم ہی استعمال ہوتا ہے، لیکن صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کی بدولت اولیو آئل کا استعمال فروغ پا رہا ہے جو کہ ایک خوش آمد بات ہے۔

### دل کی صحت کے لئے مفید

سات ممالک میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات واضح ہے کہ دیگر غذائی فیتس کے بجائے اولیو آئل کا استعمال ہڈ پریش اور ہارٹ ایٹک جیسی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ اس تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اولیو آئل کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کے باعث شرح اموات بے حد کم ہے۔ (شری کوپلو 1993)۔

### کینسر سے تحفظ

انسانی جسم میں کینسر کو پرورش دینے والی جین oncogene ہے۔ اولیو آئل میں موجود ایک صحت بخش عنصر اولیک ایسڈ اس مخصوص جین کے اثر کو کم کرتا ہے۔ مثلاً اورغدد کے کینسر پر کی گئی تحقیق میں بھی اولیو آئل کی نشاندہی مثبت انداز میں کی گئی ہے۔ دیگر فیتس کے استعمال سے بڑی آنت کے کینسر کا خدشہ رہتا ہے جبکہ اولیو آئل اپنی منفرد خصوصیات کی بدولت بڑی آنت کے خلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔

### ایچ ای ٹی وی خصوصیات

انسانی جسم اولیو آئل میں موجود صحت بخش فیتس کی بدولت قدرتی طور پر ایچ ای ٹی وی یعنی سوزش اور ورم کے خلاف مزاحمت کرنے والے عناصر پیدا

کرتا ہے۔ یہ عناصر آرتھرائٹس (جوڑوں کے درد) اور استھما (سانس کی بیماری) جیسے امراض کی شدت کو کم کرتے ہیں۔ جن علاقوں میں لوگ اولیو آئل بکثرت استعمال کرتے ہیں وہاں گھٹیا سوجن اور دائمی امراض کی شرح بے حد کم ہوتی ہے۔

### ہڈ شوگر کنٹرول

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ذیابیطس کے مریض یا ایسے افراد جنہیں ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہو ان کے لئے محض فیتس کی کم مقدار پر مشتمل خوراک پر انحصار کرنے کے بجائے کم فیتس اور زیادہ کاربوہائیڈریٹس کی حامل غذا اولیو آئل کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ ذیابیطس کے اکثر مریضوں میں خرابی گلیسرائیڈ کے لیول کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اولیو آئل کھانوں کو منفرد ذائقہ اور ہمیں صحت کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے، دیگر غذائی اشیاء کی طرح اولیو آئل کے انتخاب میں بھی اعلیٰ معیار کے حصول کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔ ڈالدا اولیو آئل اسپین کی درختیہ سرزمین سے منتخب کردہ خالص اور تازہ زيتون کے پھلوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ کولیسترول سے 100 فیصد پاک اور زيتون کی غیر معمولی صحت بخش خصوصیات سے بھرپور ہے، اس میں وٹامن A اور E کی اضافی خوبیاں بھی شامل ہیں تاکہ آپ کی صحت برقرار رہے اور زندگی مسکراتی رہے۔





# فیملی کا ونسل وکیل مراد کہتے ہیں "ہم سب کو نفسیاتی کیئر کی ضرورت ہے"

## "Living, Loving" اندھیرے میں روشنی کی کرن

شاہین ملک



فیملی کا ونسل وکیل مراد

اگر میں یہ کہوں کہ دنیا میں جذباتی اور نفسیاتی اعتبار سے محفوظ لوگ بہت کم ہیں۔ معاشرہ اپنی اقدار کھو رہا ہے۔ رشتوں کو مکمل وفاداری اور ایمانداری سے نبھانے اور نشے کی لت سے بچ کر حقائق کا سامنا کرنے والے باہمت لوگ کم ہوتے جا رہے ہیں۔ خاندان ٹوٹنے لگے ہیں اور انفرادی آزادی کے نام پر خفیہ رشتے استوار کر کے جذباتی تسکین کے ذرائع ڈھونڈنے والے افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں ممکن ہے مجھے بے رحم یا سفاک کہہ دیں لیکن یہ حقیقت نہایت تلخ ہے اور معاشرے کا یہ ناسور نئی نسل کو اپنی گرفت میں لے رہا ہے۔ چلے میرے ساتھ "Living, Loving" اور ملے ڈائریکٹر کا ونسل اور پرنس ایڈمنسٹریٹو وکیل مراد سے، شاید نہیں یقیناً ادارے کے مشن اور سماج سدھار میں ان کے کردار کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔

"رشتوں میں مفاہمت کا قائم نہ رہنا کب مسئلہ بنتا ہے؟"

"جب افراد میں برداشت کا عنصر ختم ہو جائے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اب سماجی و باؤ نامشی کے مقابلے میں بہت بڑھ گئے ہیں۔ جسے آپ مالی وسائل کی کمی کے علاوہ رشتوں میں عدم تسکین، نفرت، حسد، انتقامی رویوں جیسے احساسات کے ساتھ ساتھ قوت برداشت کی کمی بھی قرار دے سکتی ہیں۔ میرا تجربہ کہتا ہے کہ آج ہمیں جس طرح شدید نوعیت کے مسائل ہیں اسی تناسب سے coping skills موجود نہیں۔"

"آپ کے ادارے سے یہ Skills کیسے مہیا کی جا رہی ہیں؟"

"سب سے پہلے میں ڈاکٹر صداقت علی کا تعارف کراؤں۔ آپ نے لاہور، کراچی، اسلام آباد اور مری میں قائم صداقت کلینکس کا نام سنا ہوگا۔ ہمارا یہ سفر 1982 میں شروع ہوا تھا۔ 1975 ایم بی بی ایس کرنے کے بعد انہوں نے USA سے نشے کے علاج میں اعلیٰ تعلیم حاصل کی۔ 1992 میں امریکی سفیر کی دعوت پر ایک سرکاری دورہ میں انہیں امریکہ کا اعزازی شہری اور ریاست آرکنساس کا اعزازی سفیر مقرر کیا گیا۔ صداقت کلینک کراچی کے علاقے ناظم آباد نمبر 1 میں قائم ہے یہ ادارہ بد نصیب ہیرونچوں، شرابیوں اور چرسہوں کا علاج کر رہا ہے۔

Living, Loving کراچی کے پوش تجارتی مرکز ڈیفنس فیز 11 ایکسٹینشن میں ایبٹ

(بلتہ اعلیٰ) کلاس کے لئے مخصوص ادارہ ہے جسے کثیر الجہت کہا جاتا ہے۔ اس وقت ہر طبقہ میں نفسیاتی مشکلات ہیں اور لوگوں کی اکثریت کو اپنی ذاتی اور نفسیاتی care کی انتہائی ضرورت ہے۔"

"سب سے پہلے شادی شدہ جوڑوں کے مسائل پر بات کرتے ہیں۔ کیا میاں بیوی کی مشترکہ دلچسپیاں نہ ہونے کی وجہ سے یہ تعلق کمزور پڑتا ہے؟"

"یہ بات بھی اہم ہے لیکن میں نے ایک اور وجہ بھی محسوس کی ہے۔ ایسے شادی شدہ لوگ جو بہت زیادہ عملی قسم کی زندگی گزارتے ہیں وہ اپنے خیالات میں تبدیلی پسند نہیں کرتے اور ان کی ترجیحات یکساں نہیں ہوتیں۔ ناراضگیاں اور جھگڑے اس لئے ہوتے ہیں کہ جن ایٹوز پر دو رائے ہوتی ہیں ان پر کوئی ایک فریق بھی دوسرے کا نقطہ نظر غیر جانبداری سے نہیں سنتا اور بحث و مکرار شروع ہو جاتی ہے۔"

"مے نوشی لائف اسٹائل کا حصہ بنتی جا رہی ہے پریشان حال، نارمل، خوش باش اور ہر قسم کے لوگ تقریباً بھی نشہ کرنے لگے ہیں ایسا کیوں ہے۔ اور اس سے نجات کیسے حاصل کی جاسکتی ہے۔"

"جب میں coping skills کا ذکر کرتا ہوں تو ان جیسے رویوں پر خصوصی توجہ دیتا ہوں۔ ہم یہاں Marital Discord

نشہ ایک بیماری ہے۔ یہ قطعی طور پر لائف اسٹائل کا جزو نہیں اور بیماری کبھی ارادے سے نہیں ہوتی

مخصوص وقتی حالت کا علاج کرتے ہیں۔ دیکھئے نشہ تو ہر طبقے میں کیا جا رہا ہے کیا غریب کیا متوسط اور اعلیٰ متوسط یا ایلٹ کلاس میں بھی اور ہر کوئی اسے بدلتے ہوئے دور کی تفریحی اور جذباتی تسکین کی علامت کہہ رہا ہے۔ مگر حقیقتاً یہ جواز قطعی غلط اور مسمیٰ سرگرمی ہے۔ نشہ ایک بیماری ہے۔ یہ قطعی طور پر لائف اسٹائل کا جزو نہیں اور بیماری کبھی ارادے سے نہیں ہوتی۔ مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب یہ نشہ خطرناک نہیں سمجھے جاتے۔ اس غلط فہمی کی وجہ یہ ہے کہ چرس، شراب، نارکوٹکس، خواب آور ادویات کو عادت بنا کر بیماری بنالیا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ عادت تکلیفیں دیتی ہے اگر ہیروئن کوئی استعمال کرتا ہے تو یہ بڑا نشہ ہے۔ ایسے افراد اپنے چھوٹے نشے پر نہیں جاسکتے۔ یہاں میں واضح کر دوں کہ یہ بھی غلط فہمی ہے کہ کھلی لوگ نشے کا سہارا لیتے ہیں۔ وہ نشہ یہ سمجھ کر کرتے تکتے ہیں کہ دوسرے لوگ ان کی زندگی میں تلخی گھول رہے ہیں اور یہی ایک راستہ ہے جس پر چل کر وہ اپنے غموں سے فرار حاصل کر سکتے ہیں لیکن ایک step یہ آتا ہے کہ نشہ کی نشانی افراد دوسرے لوگوں کو تنگ کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں اس دھکم پیل میں پورا گھراپ سیٹ ہو جاتا ہے۔"

"آپ طبی اور سماجی وجہ بتانا پسند کریں گے کہ خلوگ نشہ کیوں کرتے ہیں؟"

"میں سمجھتا ہوں کہ دنیا میں جتنے بھی لوگ نشہ کرتے ہیں اتنی ہی لاقعداد اس کی وجوہات ہیں چند خاص ہیں مثلاً گھریلو ناچاقی، جنسی کمزوری، ڈپریشن، عشق میں ناکامی، خراب صحت، ہیروز گاری، بوریٹ اور ٹینشن لیکن بہت سے ایسے گھرائے بھی ملیں گے جہاں ان سے بھی بدتر حالات ہوتے ہیں مگر ان میں کوئی بھی نشہ نہیں آتا یا اس میں پناہ نہیں ڈھونڈتا یہ کہنا زیادہ درست ہوگا کہ جو لوگ قوت فیصلہ میں کمی رکھتے ہیں وہ ہی نشہ جیسے سہارے تلاش کرتے ہیں۔"





ایمانداری سے نزاریں۔ آپ کی نشاندہی پر سکون ہونے کی دعا کا ترجمہ شائع کیا جا رہا ہے۔ اسے ہرے رب اللہ ہمیں اتنا سکون دے کہ ان حالات کو تسلیم کر سکیں جنہیں ہم بدل نہیں سکتے۔ اتنی ہمت دے کہ ان حالات کو بدل دیں جنہیں ہم بدل سکتے ہیں اور عقل دے کہ ان دونوں میں فرق کر سکیں (آمین)

### "family Interventions کی کچھ تفصیل بتائیے؟"

"رشتوں کو قائم رکھنا اور نبھانا صبر سے زیادہ تعاون اور ذہانت آمیز رویے کا متقاضی ہوتا ہے۔ ہم یہاں کوشش کرتے ہیں کہ رشتوں کو بہتر بنائیں اور افراد کے بجائے مسائل کے ساتھ موافقت اور بہتر ماحول تشکیل دیں۔ یہ مسائل پیشہ ورانہ گروپ تھراپی اور انفرادی توجہ کے ساتھ آسانی سے بھی حل ہو سکتے ہیں۔ کیا یہ ضروری ہے کہ تعلقات بہتر بنانے کے لئے پہلے گزارے جائیں۔ دیکھئے جب تک شادی نہیں ہوتی لڑکھانے رشتے استوار کرنے کی چاہ میں لڑکی کے واری

صدقے جاتا ہے۔ اس کی درخواست کی تکمیل چاہتا ہے اور اس کی نامانگی مول نہیں لیتا لڑکی بھی اس سے ڈھیروں امیدیں وابستہ کر لیتی ہے لیکن شادی کے بعد لڑکی ان خواہشوں کی تکمیل چاہتی ہے۔ اب وہ تمام توقعات پوری نہ ہونے پر غم و غصہ کا اظہار کرتی ہے مایوسی میں اپنے سیدھے فیصلے کرتی ہے۔ ابھی اسے شک ہوتا ہے کہ کوئی ان دونوں کے درمیان آچکا ہے۔ شروع شروع میں چھوٹا موٹا تشدد کرنا اور پھر کھلاتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ خود پر غنی دنیا ہو گئی ہے۔ اس کے بعد عادات پینا پلانٹ devastating disease بن جاتا ہے جسے Alcoholism کہتے ہیں اور یہ بیماری ہے لیکن گھبراہٹ نہیں، ہر بیماری قابل علاج ہوتی ہے اور علاج کے لئے خود آپ کو اختیار ہوتا ہے۔ بیرونی ماحول میں رہ کر علاج کروائیں گے یا آپ دن رات کی نگہداشت اور مسلسل رہنمائی چاہتے ہیں۔

Indirect Treatment میں ہماری ترجیح فیملی کا وٹمنلنگ ہوتی ہے۔ ہم فیملی ممبروں کو مریض کی اخلاقی مدد پر آمادہ کرتے ہیں۔ یہ علاج کا پہلا مرحلہ ہے۔"

رشتوں کو قائم رکھنا اور نبھانا صبر سے زیادہ تعاون اور ذہانت آمیز رویے کا متقاضی ہوتا ہے

"میرا اگلا سوال Cheating کے واقعات کا عام ہو جانے سے متعلق بھی ہے۔ کیا ایسے لوگ ذہنی مریض ہوتے ہیں؟"

"یہ ذہنی طور پر مریضانہ کیفیت ہی کی علامت ہے۔ اسے ہم Infidelity بھی کہتے ہیں۔ اس رویے سے کوئی ایک فریق مرد یا عورت اسے اپنی عزت نفس پر تازیانے کی مانند محسوس کرتا ہے۔ اس کا رد عمل خاصا پر تشدد ہو سکتا ہے۔ یا عورت والدین کے گھر چلی جاتی ہے یا چھپا کر کے سو کر کے اپنے شوہر کی ایمانداری کی Judgement کرنے لگتی ہے۔ اسی طرح مرد اپنی بیوی کا موبائل فون چیک کرنے لگتا ہے اس کے احباب پر نظر رکھتا ہے اگر آپ چاہتی ہیں کہ شوہر آپ کا Obedient رہے تو اس کے لئے اسے follow کرنا چھوڑ دیں بلکہ شوہر بھی اپنی بیویوں کو اس قدر مطمئن زندگی دیں کہ انہیں بے وفائی کا خیال بھی نہ آئے۔ ہماری تجویز کی ذہنی تربیت ایسی ہونی چاہئے کہ وہ شوہروں سے بے جا توقعات نہ کریں۔ اپنے وسائل دیکھ کر مطالبے کریں اور روحانیت کی طرف آئیں۔ مذہب سے لگاؤ ہو اور مطالعہ وسیع کیا جائے تو ذہن میں کشادگی آتی ہے۔ ہمارے ماہرین نفسیاتی علاج کے کسی بھی مرحلے پر آپ کو تنہا نہیں رہنے دیتے، دراصل ہم تہائی دور کرنے کے لئے آپ کے قریب آتے ہیں تاکہ آپ اپنا دکھ درد ہم سے بانٹ سکیں، بجائے کیف و سرور یا نئے میں پناہ ڈھونڈنے کے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کوئی کرشمہ ہو جائے تو یہ آپ کے اپنے علاج سے بڑھ کر ہرگز نہیں۔ فیصلہ کرنے کی صلاحیت کمزور پڑے تو ماہرین نفسیات موجود ہیں ان سے مشاورت کر لی جائے ممکن ہے وہ آپ کو بہت جلد ایسی روشنی میں لائیں جو اب تک آپ کی نگاہوں سے اوجھل رہی ہو۔

"شراب اور دیگر نشوں سے صحت پر کیا معضرات مرتب ہوتے ہیں؟"

"اول تو شراب سے حیا جاتی رہتی ہے اور بے حیائی عروج کو پہنچتی ہے۔ جگر جھنپی ہو سکتا ہے۔ سپائٹس کی بیماری ہو سکتی ہے۔ بے حیائی اور پاگل پن کو لذت، سرور یا فائدہ مند سمجھتا بہت بڑی غلطی ہوتی ہے۔"

"بیرونی چوری کرنے جیسی عادت بد کا بھی شکار ہوتے ہیں کیا ان کا علاج ممکن ہے؟"

"بالکل ممکن ہے دراصل مریض کو نشہ کرنے کے لئے قارون کا خزانہ درکار ہوتا ہے جو کوئی میٹا نہیں کر سکتا۔ وہ ادھار مانگنے کے فن میں ماہر ہو جاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر وہ گھر کے پیسے، برتن، دیگر قیمتی اشیاء کے بعد محلے داروں اور دوستوں کسی کی بھی جیب پر ہاتھ صاف کر سکتا ہے۔ ماہر نفسیات اور سماجیات ان کے ساتھ فوری تعاون کی امید رکھنے کے بجائے معاشرت کی خصوصی پریکٹس کرتے ہیں۔ ایسے افراد رفتہ رفتہ کیف و سرور کا احساس کھو دیتے ہیں اور وہ محض تکلیفوں سے بچنے کے لئے نشہ جاری رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ وہ علاج پر مائل نہیں ہوتے بلکہ علاج کو رد کرتے ہیں۔"

"ایسے افراد کو کیسے یقین دلایا جائے کہ ان کا علاج ممکن ہے اور اس کا علاج کر دیا جاتا ہے؟"

"آپ قدم ہوتا ہے ڈرنگ کرنا اور دوسرا الکحل ازم یہ دوسرا جزو بیماری کا نام ہے۔ اس بیماری کو تیسری اسٹیج پر سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔ ہمارے ادارے میں ایسے افراد کو گروپ تھراپی اور کارڈوٹھنلنگ کے ذریعے علاج پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ علم نفسیات کے ساتھ ساتھ نشیات کے خاتمے کی اسپیشل ٹرینیشن نے مجھے بھی بہت مدد دی ہے اور میں اپنی ٹیم کے تمام اراکین کی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کا معترف ہوں جو ڈاکٹر صداقت کے خواب کو یہاں پورا کر رہے ہیں۔ اب سوال یہ بھی اٹھتا ہے کہ لوگ ہم سے وابستہ کیسے کرتے ہیں اس کا سادہ سا جواب یہی ہے کہ والدین، بیوی، عزیز واقارب یا دوست علاج سے پہلے کئی حربے استعمال کرتے ہیں جن میں نگرانی، وعدے، لینا پھینس دینا، طعن و تشنیع اور مار پیٹ وغیرہ شامل ہے لیکن اس طرح کا میاں نہیں ملتی۔ اگر کوئی انہیں کارڈ یا گھر جائیداد سے بے دخل کرنے کی دھمکی دے تو معاملہ مزید بگڑ سکتا ہے۔ مریض پر غصہ قوت پاتا ہے مگر یہ ماننا پڑے گا کہ وہ بیمار ہے۔ اسے تھما کر دینے سے معاملات نہیں سدھریں گے۔ گوشتے کا آغاز مریض کی بہت بڑی غلطی تھی مگر اب جب کہ وہ بیمار ہے تو اس کا سانس طبی مہارتوں کے مطابق علاج ہونا ضروری ہے۔ ایک اہم بات مزید واضح کر دوں کہ معاشرے میں نشئی افراد قابل قبول نہیں رہتے نہ ان کی عزت و وقار رہی باقی رہتا ہے۔ ہم تک آتے ہوئے انہیں ہچکچاہٹ بھی ہوتی ہے خاص کر ایلینٹ کا اس جو تعلیم یافتہ ہونے کے علاوہ بہترین سماجی و مالی حیثیت بھی رکھتی ہے اور ان کا اپنے حلقے میں نام ہوتا ہے

اس لئے بھی وہ علاج کے لئے رجوع کرتے وقت شرم محسوس کرتے ہیں اور ہم انتہائی رازداری سے ان کو مشورے دیتے ہیں کچھ لوگوں کو اسپتال میں داخل کیا جاتا ہے۔ کچھ کو سائیکو ٹراٹمنٹ، جنرل پریکٹیشنر اور سینئر سائیکو ٹراپسٹ اور کلینکل سائیکالوجسٹ کی پیشہ ورانہ تھراپی فراہم کر دی جاتی ہے۔ تھراپی ورک کے بعد detoxification کا مرحلہ آتا ہے۔ جہاں ڈاکٹر ز اور نرسنگ اسٹاف ان افراد کی مکمل دیکھ بھال کرتے ہیں۔ علاج کی یہ فلاحی mind, body and spirit تینوں مراحل عبور کر کے نشے کے مریض کو اس کے خاندان اور صحت مند ماحول میں بحال کرتی ہے۔"

"Risky Behaviour سے کیا مراد خود کو مشکلات کی نذر کر لیتے ہیں۔ ان کا علاج معالجہ اور بحالی کیسے ممکن ہے؟"

"یہ ایسے افراد ہوتے ہیں جو نشے کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں تیز رفتار موٹر سائیکل چلانا یا گاڑی چلانے ہونے تو ان کی خلاف ورزی کرتا اس کے علاوہ بھی یہ خود کو لذتوں میں مبتلا رکھتے ہیں۔ جو ابھی کھیلنے والے افراد ہی قبل میں شمار ہوتے ہیں اس کے علاوہ کوشش کی جاتی ہے کہ غمہ کرنے والے افراد کے غمہ کو قابو میں کرنے کے اقدام کئے جائیں۔ یہ کردار کی بحالی قطعاً سائنسی بنیادوں پر کی جاتی ہے۔ ہمارے ادارے میں سائنسی اور تکنیکی بنیادوں پر نفسیاتی علاج ہوتا ہے اس میں دقیقاً وسیت کا کہیں گز نہیں۔"

"نشے کے مریض کے دسترخوان پر کیسی غذائیں ہونی چاہئیں؟"

"دراصل Withdrawal Symptoms پر قابو پانے کے لئے ہمیں ادویات کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس دوران مریض کو دودھ، کولڈ ڈرنکس، وٹامنز سے بھرپور غذائیں (مگر کم روغن والی) اور نمکیات مہیا کئے جاسکتے ہیں۔ کوشش کی جاتی ہے کہ مریض ورزش کا عادی بھی ہو جائے۔"

اس موقع پر ڈاکٹر صداقت کے جیو اور جینے دو کے طریقے کا ذکر کرتے چلیں کیونکہ ہم سب چاہتے ہیں کہ اپنی زندگیوں کو



## کولون... آپ کا تعارف کرائے مردوں کے لئے سحر انگیز خوشبو

سوکھی مٹی پر بارش کی ہلکی ہلکی بوندوں کی مہکار ہو، پھیکے بدن کی متوالی سی خوشبو ہو یا مسکور کردینے والی کولون اور Scent کی خوشبو ہو، یہ تمام ہمارے مزاج، شخصیت اور کیمسٹری کا تعارف ہوتی ہیں۔ جس طرح انسانوں سے قلبی اور جذباتی لگاؤ ہوتا ہے اسی طرح خوشبو کے انتخاب سے استعمال کرنے تک اس کے مزاج سے ہم آہنگ ہونا ضروری ہے۔ خوشبو آپ کے پرسنل اسٹائل کو ظاہر کرتی ہے۔ یوں تو خوشبوئیں بے شمار ہوتی ہیں۔ رنگارنگ کاغذوں میں لپٹے ہوئے ڈبے اور خوشنما بوتلیں، لیکن یہ سب آپ کے لئے نہیں۔ آپ کے لئے چند خاص ہو سکتی ہیں لیکن تجربہ کرنے میں دیر نہ کریں۔

تجربہ کیسے کریں؟

خریدنے سے پہلے تجربہ تو بہت ضروری ہے۔ آپ اور ہم ہر بار خوشبو کا ٹیسٹ لے کر خریداری کرتے ہیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ متعدد قسموں کی خوشبوؤں کو لگانے سے یہ ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتی ہیں اور انتخاب میں خاصی دشواری ہوتی ہے۔ آسان حل یہ ہے کہ آپ سادہ کارڈ کے چند ٹکڑے ساتھ لے جائیں اور ہر کارڈ پر پر فہم اسپرے کر کے جائزہ لیں۔

ایک بار جلد پر بھی تجربہ کر لیں

جس طرح کھانے پسند ہوتے ہیں خوشبوئیں بھی ہوتی ہیں۔ اگر آپ کی کلائی کی جلد پر پسینہ نہیں آیا یا کوئی اور موٹھرا اثر نہیں لگا ہے تب تو ایک مرحلہ بلکا سا اسپرے کر کے خوشبو کو جانچ لیں اگر تو جلد سرخ نہیں پڑتی یا دل کی دھڑکن تیز نہیں ہوتی تب تو خوشبو کا معیاری ہونا ثابت ہو جائے گا لیکن اگر یہ خوشبو ماندی پڑی ہو اور قیمت میں بھی خاصا نمایاں فرق ہو تو اسے ریک پرواہی نہ رکھ دیں۔ لیکن اسپرے کرنے کے بعد چند ساعتوں تک اسے سوکھنے دیں فرحت انگیز مہکار یعنی محسوس ہوگی تب آپ کے لئے انتخاب کرنا آسان ہوگا۔

خوشبو لگانے کا بہترین وقت کون سا ہوتا ہے؟

زندگی میں ہر چھوٹے یا بڑے کام کے لئے مناسب وقت کا تعین نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ مردوں کو شاور لینے (نہانے کے) بعد خوشبو لگانی چاہئے۔

لہذا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے تاکہ یہ ایک شیشی چند ماہ تک آپ کا بھرپور ساتھ دے سکے۔

خوشبو کبھی براہ راست لباس پر نہ لگائیں

یہ کیمیائی مائع آپ کے قیمتی لباس کو داغ دار اور بد وضع کر سکتا ہے۔ خاص کر ریشمی لباس کو احتیاط سے پہننے کی ضرورت ہے اگر ہر روز معمول بنالیا جائے اور ٹیلر کم پاؤڈر کا استعمال موسم سرما میں بھی کبھی کبھار کر لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ سردیوں میں بھی پسینے کا اخراج ہوتا ہے۔ ریشمی کپڑوں میں پسینے کی بساند اور تقفن نا قابل برداشت

درست انتخاب کرنے کے لئے سادہ کارڈ  
کے چند ٹکڑے ساتھ لے جائیں اور ان پر پر فہم  
اسپرے کر کے مہک محسوس کریں

ہوتی ہے لہذا پانی زیادہ پی کر اور تیز گرم مصالحے دار غذاؤں کم کھا کر بدن کی مخصوص خوشبوؤں یا بو کو متوازن کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح کیمیائی خوشبو کو اسپرے یا سینٹ کی صورت میں لگا کر اپنی جسمانی کیمسٹری کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

موسم سرما اور گرمیوں کی خوشبوئیں علیحدہ ہوتی ہیں

ہر موسم کی اپنی شدت اور مخصوص تقاضا ہوا کرتا ہے۔ سردیوں میں آپ کے قرب سے بھیجی بھیجی اور معطر خوشبو اٹھے تو کیا بات ہے خزاں کے موسم میں Citrusy Scent اور گرمیوں میں کس قدر Woodsy قدرے حرارت آمیز اور Spicy ہونے کے طویل وقت تک قائم رہتی ہے۔

مرد خوشبو کا ذخیرہ پسند کرتے ہیں مگر...

عام طور پر مرد کنبو سے خوشبوئیں استعمال کرتے ہیں اور کئی کئی برس تک پرانی شیشیوں میں بچی ہوئی پر فہم مرکب سجا کے رکھتے ہی نہیں بلکہ استعمال بھی کرتے ہیں جب کہ حقیقت یہ ہے کہ خوشبو کی بھی ہیلٹ لائف ہوتی ہے اور یہ عرصہ برس سے زیادہ نہیں ہوتی اس کے بعد خوشبو کا کیمیائی تجربہ بتاتا ہے کہ اس کے قدرتی روغنیات اپنا اثر کھو چکے ہیں۔ ایسی پر فہم میں نہ تازگی برقرار رہتی ہے نہ خوشبو کا بھانے والا فوری تاثر ہی قائم رہتا ہے۔

کولون مردوں کی جاگیر ہے

مگر اس جاگیر کو لباس پر نہ لگائیں۔ ہر ایک جسم پر pulse points ہوتے ہیں مثلاً کانوں کے پیچھے۔ کلائی پر یا گردن کے اطراف پر چند قطرے لگا کر ضرورت کو مکمل کر دیتا ہے۔ اس سے زیادہ اسپرے چھڑکانا خواہمیں کا دوپٹے پر اضافی مقدار لگانا درست نہیں ہوتا۔ یہ شخصیت کو غیر متوازن کر دیتا ہے۔ میک اور یا میک اپ کی جزئیات کی تکمیل اسی صورت میں ہوتی ہے جب آپ خوشبو جیسی نازک چیز کو اپنے بدن کی کیمسٹری سے یا ہم ملائے رکھیں اور بنے سنورے ہوئے Over نہ لگیں۔

مردوں کو کتنی مقدار میں خوشبو لگانی

چاہئے؟

اگر کوئی مرد زیادہ مقدار میں خوشبو لگا کر بھوم میں جائے یا دفتر میں جائے تو فوراً توجہ حاصل کر لیتا ہے مگر یہ کوئی پسندیدہ عمل نہیں ایک میل دور سے اگر خاتون کے لباس سے بھی خوشبو محسوس ہو وہ بھی پسند نہیں کی جاتی۔ یہی صورت حال پسینے کی ناگوار بو کی ہوتی ہے۔ مرد اور خواتین کو چاہئے کہ وہ کام پر جانے سے پہلے اور گھر لوٹ کر دن میں کم از کم دو بار غسل کر لیا کریں اور زیرے جاسے ہر روز تہہ میل کریں۔ صفائی کو فیشن سے زیادہ اسلامی و شرعی تقاضا سمجھنا چاہئے۔ صفائی نعلب ایمان ہے اور صحت مند زندگی کے لئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ خوشبو نہایت قیمتی ہوا کرتی ہے خاص کر جب آپ pure اور برانڈڈ خرید رہے ہوں





# پھر چھڑی بات پھولوں کی

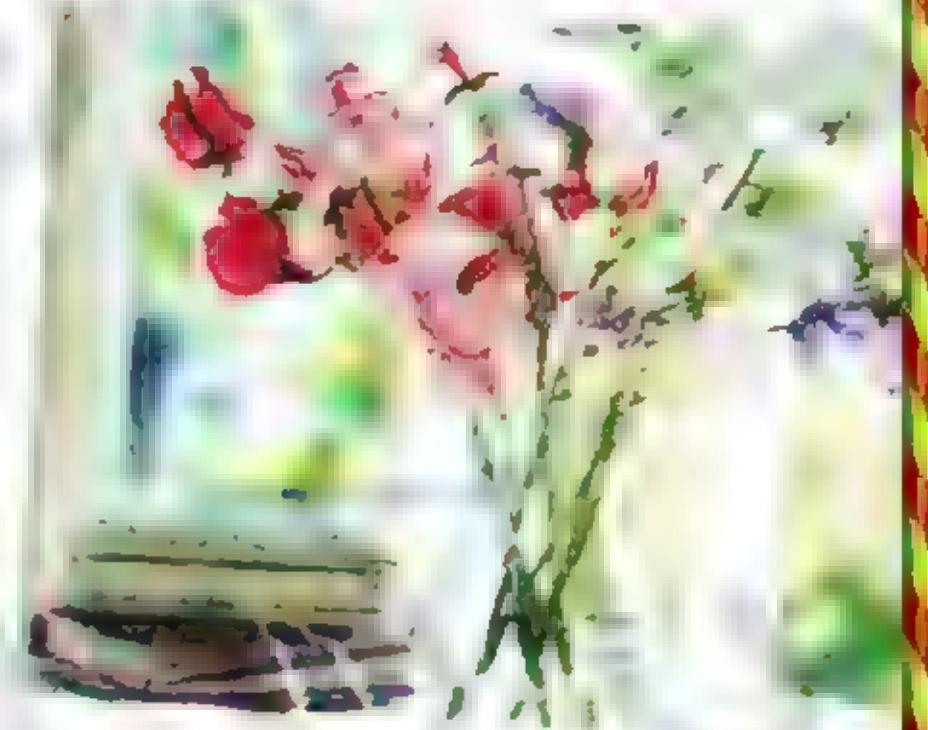
آج گلدانوں میں بھی رعنائیاں

آٹم شایان

وقت بدلا، قدریں بدلیں اور اصلی نقلی میں امتیاز باقی نہ رہا لیکن کاغذی پھول اور اصل پھول دور سے دیکھنے میں ممکن ہے کہ ایک جیسے لگتے ہوں لیکن ان کے قریب جانے سے سارے پردے اٹھ جاتے ہیں، اصلی پھولوں کی خوشبو نہ صرف آپ کے کمرے اور دلیز کو معطر بنا دے گی لیکن ان کی موجودگی ایک خوشگوار اور لطیف احساس بھی دے گی یوں تو پھولوں کی ان گنت اقسام ہیں اور سب ایک سے بڑھ کر خوبصورت اور دلکش ہوتے ہیں لیکن وہ مخصوص پھول جو گلدانوں میں سجائے جاتے ہیں الگ ہی ہوتے ہیں اور زیادہ دیر تر و تازہ رہتے ہیں۔

سوئیٹ پی

ان پھولوں کو بلوریں گلدانوں میں سجاکر کھلے درجوں میں رکھ دینے یا دروازوں کے بالقابل چھوٹے کارنیز میں رکھیں تاکہ تازہ ہوا ان سے گزرتی ہوئی تمام کمرے کو مہک آلود کر دے۔ سوئیٹ پی کے خوش رنگ پھولوں کا ایک



سوئیٹ پی

زینیا Zinnia

یہ پھول بھی کئی دن تک تروتازہ رہتے ہیں کیونکہ اس کے پتے اس قابل نہیں ہوتے کہ گلدان میں پھولوں کے ساتھ جاکیں، اس لئے کسی اور قسم کے خوبصورت اور تازہ پتیوں کی ٹہنیاں اس کے ساتھ سجائیں۔



زینیا

گلدانوں میں سجے ان خاص پھولوں کی خوشبو آپ کے دل و دماغ کو بھی لطیف احساسات سے آشنا کرتی ہے

گلدستہ مطالعے کی میز پر بھی رکھا ہو تو پڑھتے وقت آپ کا دماغ تروتازہ رہے گا،

رات کے وقت روشنی میں گلابی اور سرخی سوئیٹ پی بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں اور دن کے وقت نیلے رنگ

کے پھول گلدانوں میں سجے ہوئے سب رنگوں سے زیادہ بہار دکھاتے ہیں سوئیٹ پی اور اسی قسم کی لمبی ٹہنیوں والے پھول سجائے کا ایک عمدہ طریقہ یہ بھی ہے کہ بلور یا پتیل یا کرشل کا بڑا خوبصورت پیالہ لیں اور اس میں سوراخ والا پلاسٹک کا بلاک رکھ دیں بعد ازاں پھولدار ٹہنیاں ایک سائز کی توڑ کر اس میں گاڑ دیں پھولوں کی تعداد زیادہ ہونی چاہئے تاکہ پیالہ پھولوں سے ہر طرف سے بھر جائے اب اس پیالے کو ڈرائنگ روم کی درمیانی میز پر رکھ دیں پیالے میں ہر روز تازہ پانی بھریں۔

فلاکس Phlox

یہ پھول ایک عرصے تک کھلے رہتے ہیں یہاں تک کہ سردی کے موسم کے علاوہ گرمیوں میں بھی فلاکس دستیاب رہتا ہے۔ فلاکس کے پھول ڈانٹنگ ٹیبل کی بہترین جھاوٹ ہے، پھول سجائے کے لئے گلدان پیالے کی شکل ہی کا ہونا چاہئے خوب چوڑا مگر نیچا ہو۔ فلاکس کے پھولوں کے ساتھ کسی اور قسم کے پھول ہرگز نہ سجائیں۔ کسی قسم کی



فلاکس

گل لالہ Poppy

یہ پھول شاعر مشرق علامہ اقبال کو بہت پسند تھے اس لئے آپ کی شاعری میں کئی جگہ گل لالہ کا ذکر ملتا ہے۔ سورج نئے جاتے جاتے شام سیاہ تھا کو طشت افق سے لے کر لالے کے پھول مارے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ یہ پھول گلدان میں سجائے کے قابل نہیں کیونکہ ان کی ٹہنیاں بہت جلد بکھر جاتی ہیں۔ انہیں بہت سویرے توڑ لینا چاہئے اور زیادہ سے زیادہ دوپہر تک ان کی رعنائی برقرار رہے گی۔ اس کے بعد ان کی ٹہنیاں منتشر ہونی شروع ہو جائیں گی مگر جتنی دیر بھی ان کی زندگی ہے یہ کمرے کی زینت میں چار چاند لگا دیں گے۔



گل لالہ

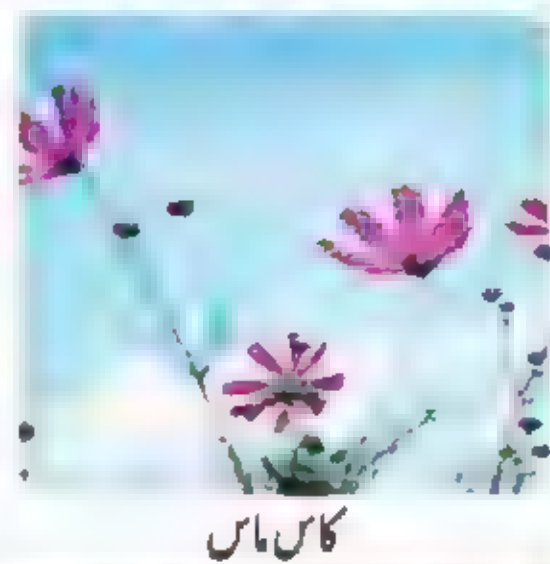




گل عقیق

### گل عقیق Canna

ان پھولوں کو لمبی ڈنڈیوں سمیت کاٹ لیں بڑے اور کسی قدر اونچے گلدانوں میں ریت ڈال کر یہ پھول وارٹھنیاں سجادیں۔ ہر روز ریت میں پانی ڈال کر اسے تازہ کریں تو پھول کئی دن تک تروتازہ رہیں گے اور کلیاں بھی کھل جائیں گی۔ برآمدے کے لئے ان پھولوں کی آرائش بہت دیدہ زیب معلوم ہو گی۔ سرخ عقیق سب سے زیادہ پسند کئے جاتے ہیں لیکن آج کل درو اور وانڈا عقیق زیادہ تر دیکھنے میں آتے ہیں، یہ بھی گلدانوں میں زیادہ اچھے معلوم ہوں گے۔



کاس ماس

### کاس ماس Cosmos

یہ عام طور پر بڑی ڈانٹنگ ٹیبل پر سجائے جاتے ہیں۔ اس کے مختلف خوبصورت رنگوں کے پھول مختلف زاویوں سے گلدان میں سجائے جاسکتے ہیں۔



پنسی

### پنسی Pansy

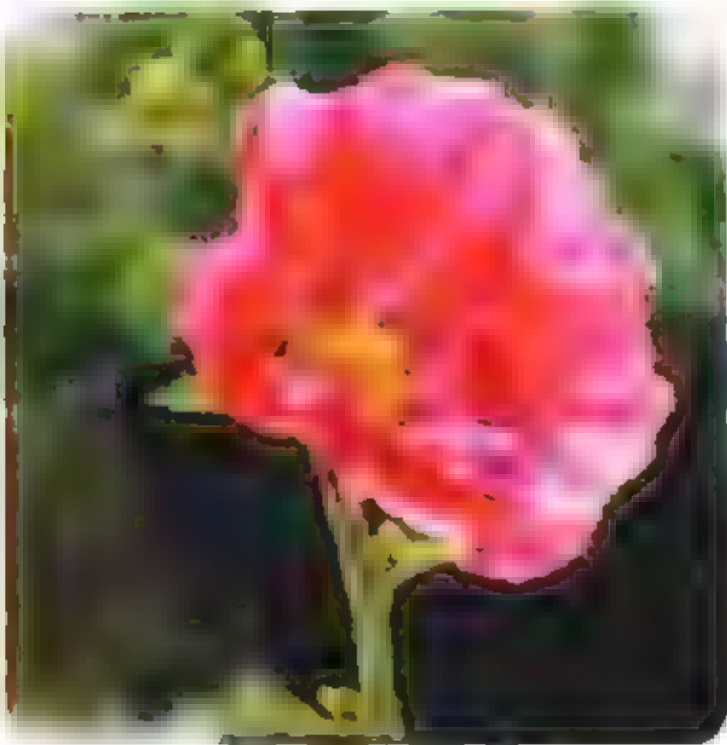
یہ خوبصورت پھول چھوٹے گلدانوں میں نہایت ثقافت سے سجائے جاسکتے ہیں۔ خواہ سب پھول ایک ہی رنگ کے ہوں یا مختلف، خاص طور پر گہرے اودے یا جامنی رنگ کے پھول دیکھنے میں ٹھل جیسے معلوم ہوتے ہیں۔



وربنا

### وربنا Verbena

فلاکس کی طرح گلدانوں میں سجائے ہوئے کسی اور قسم کے پھول ان پھولوں میں شامل نہیں کرنے چاہئیں۔ سفید، گلابی اور سرخ رنگ کے وربنا پھول دانوں میں بچے ہوئے سینٹل ٹیبل پر رکھ دیں وربنا باسکٹ میں بھی سجائے جاسکتے ہیں البتہ باسکٹ کے نیچے کا حصہ ٹھن کا ہونا چاہئے تاکہ اس میں گیل ریت بھر دیں۔



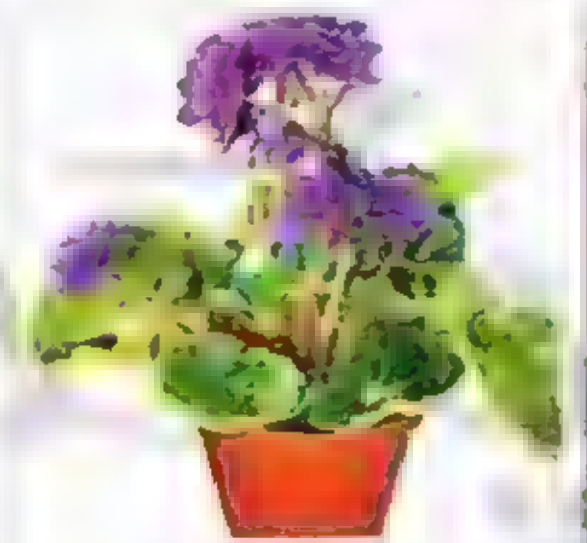
گل خیرا

### گل خیرا Hollyhock

یہ پھول لمبے اور بڑے گلدانوں کے لئے بے حد موزوں ہوتے۔ ان کے ساتھ مہندی کی ٹیٹی ضرور لگائیں جس سے اس کا حسن دو بالا ہو جائے گا یہ پھول باسکٹ میں بھی لگائے جاسکتے ہیں لیکن باسکٹ کے نیچے کے حصے میں ٹھن کا ٹکڑا بچھ کر ریت بھریں اور اس پر پانی کا چھڑکاؤ کرتی رہیں۔

### واکٹ (Violet)

اس پھول کی ٹھنیاں بہت نرم و نازک ہوتی ہیں اس لئے بہت سے واکٹ ایک ساتھ نہیں سجائے جاسکتے۔ میکونٹ کے پھول کے ساتھ آٹھ دس ٹھنیاں واکٹ کے



واکٹ

پھولوں کی بھی گلدان میں لگا دیں، دونوں کی ملی جلی خوشبو بہت پسند کی جاتی ہے۔ ریت میں لگے ہوئے واکٹ زیادہ عرصہ تک شگفتہ رہتے ہیں۔

### پتوٹیا Petunia

زیادہ تر سفید پتوٹیا پھول گلدان میں سجانے کے لئے منتخب کئے جاتے ہیں۔ پھولوں کو لمبی ٹھنیوں سمیت کاٹ لیں اور انہیں لمبے پھول دانوں اور باسکٹ میں لگایا جاسکتا ہے۔

### کامنی Sumatra Box

ان پھولوں کی خوشبو نہایت پیاری اور خوشگوار ہوتی ہے۔ یہ کانٹے کے بعد بھی عرصہ تک شگفتہ رہتے ہیں۔ برسات میں گلدان سجانے کے لئے بہت موزوں ہے۔ اس کے پتے اور پھول ایک ساتھ سجائے جاتے ہیں۔

### ایمارلس Amaryllis

طلوع آفتاب سے پہلے ان پھولوں کو کاٹ لیں اور گلدانوں میں سجائیں۔ جس موسم میں امارلس کے پھول کھلتے ہیں ان ہی دنوں میں آم کے درخت پر نئے پتے لگتے ہیں ان نرم پتوں کی خوبصورت ٹھنیاں امارلس کے پھولوں کے ساتھ سجائیں نہایت خوشنما معلوم ہوں گے۔

### بالسم Balsam

اس کے پھول گلدان بھی فلاکس کی قسم کے ہونے چاہئیں۔ ریت سے بھرے ہوئے گلدان 24 گھنٹے سے بھی زیادہ عرصے تک بالسم کے پھولوں کو تروتازہ رکھیں گے گلدانوں میں جو پتال نما ہوں سرخ یا گلابی رنگ کے بالسم، سجائیں اور جگہ نیلے رنگ کے خوبصورت سینٹر پر رکھ دیں۔ ڈانٹنگ بال کی میزج جائے گی۔ پھولوں سے لدی ٹھنیاں نہایت خوبصورت معلوم ہوتی ہیں۔



گل داؤدی

### گل داؤدی

### Chrysanthemum

یہ پھول گلدان میں زیادہ عرصہ تک رہ سکتے ہیں۔ اس کی لمبی لمبی ٹھنیاں کاٹنے وقت ضروری ہے کہ ان ٹھنیوں پر کلیاں بھی لگی ہوں۔ یہ کلیاں گل دان میں رکھے رکھے کھل جائیں گی بشرطیکہ آپ ان کا پانی تبدیل کرتی رہیں۔ گل داؤدی سنگھار میز (ڈریسنگ ٹیبل) پر رکھے زیادہ خوبصورت معلوم ہوں گے کیونکہ آئینوں میں ان کا عکس کمرے کے حسن کو دو چند کر دے گا۔

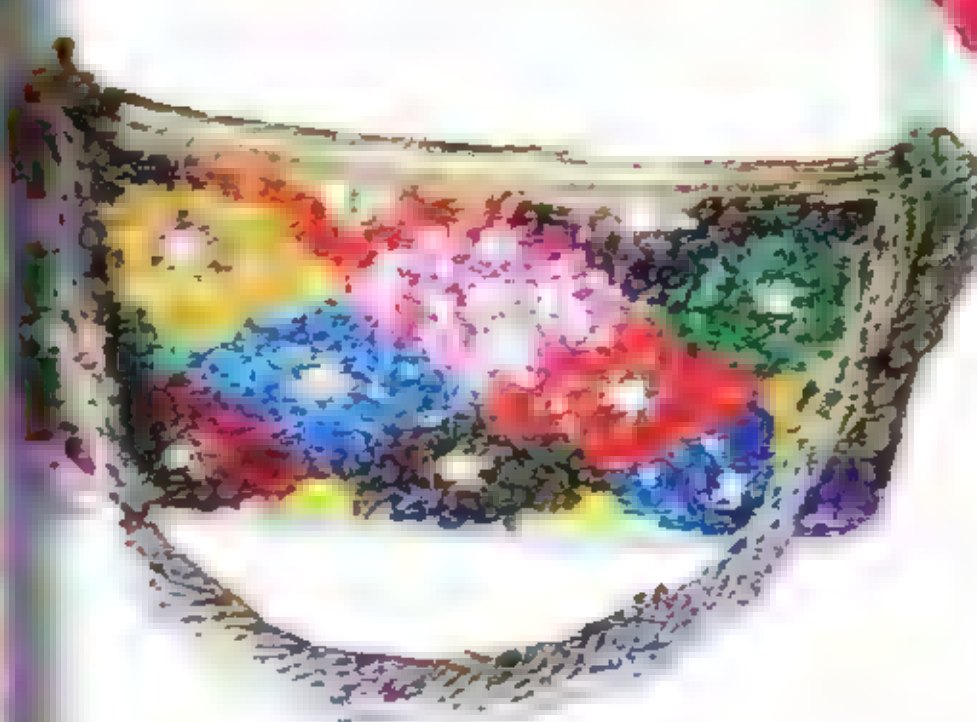
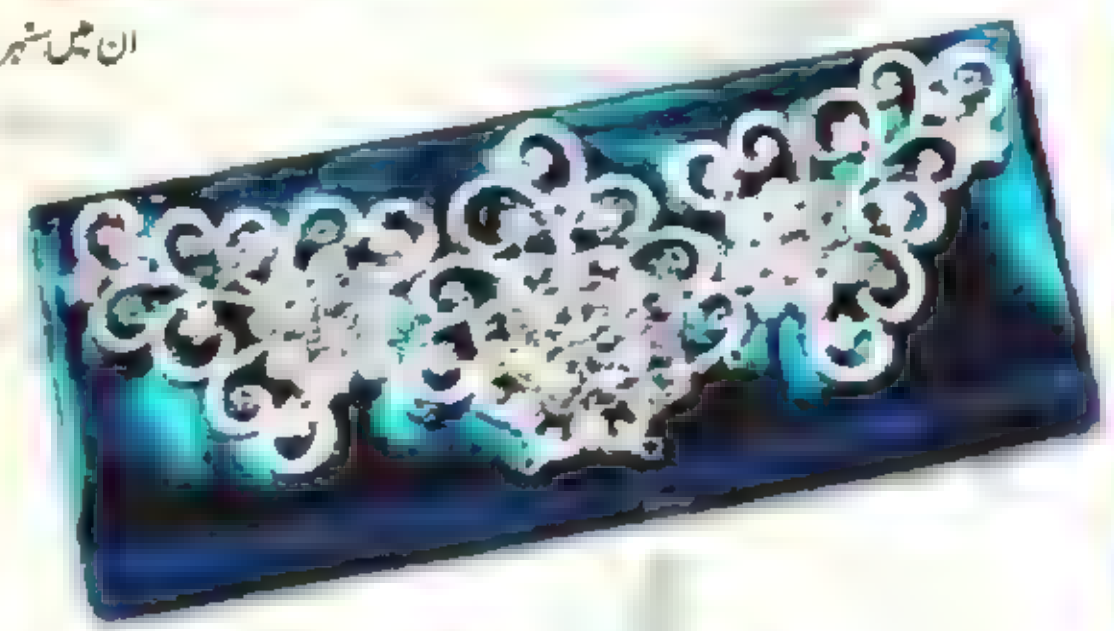
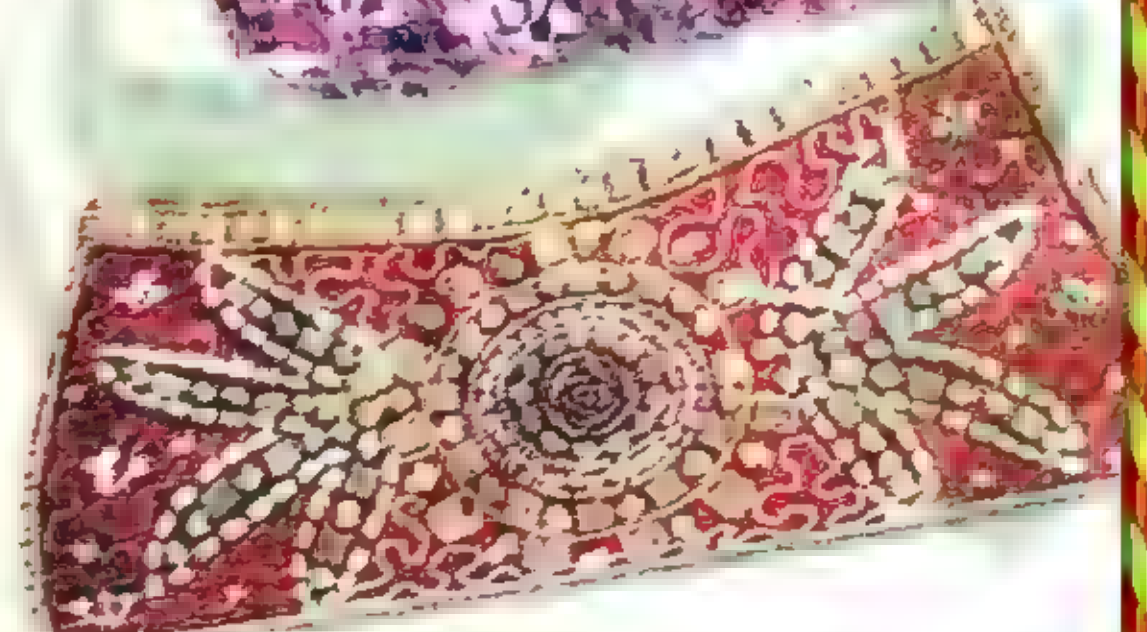
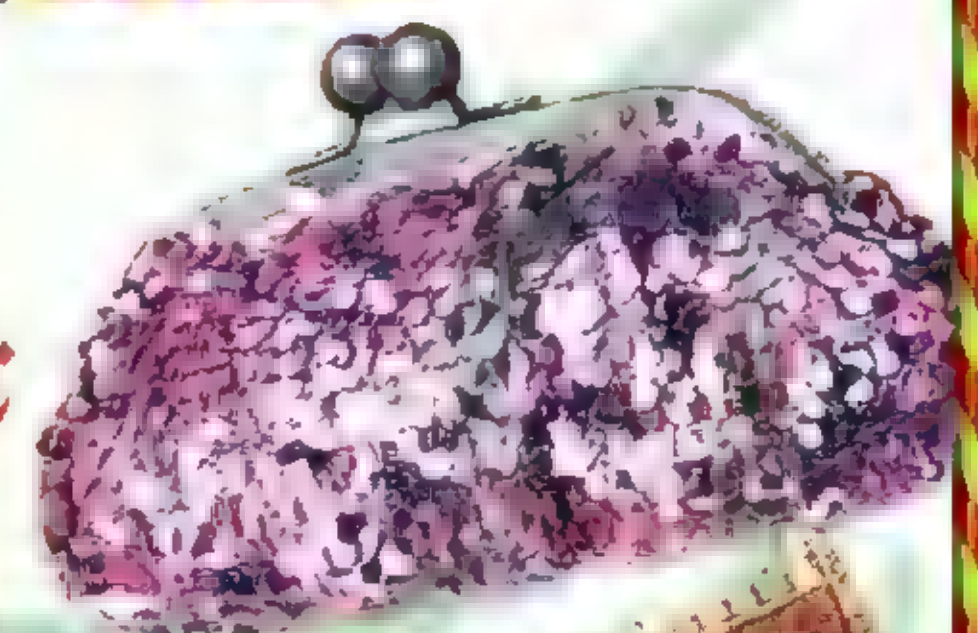




## نازک سے کلچر میں اثاثہ سما جائے

اک بہت نازک سا بیکر  
بہت ذاتی سا احساس  
ٹکینے جڑے پرس اور کلچر  
پارٹی ڈریسز کے لئے سوزوں ترین ہیں۔

ان میں حفاظت سے رکھنے کمر اور گاڑی کی چابیاں، اچھا ویزا کارڈ  
ڈرائیونگ لائسنس یا موبائل اور ٹیوی پیسہ چیزیں بہت ساری جگہ نہیں گھبراتیں  
ان میں سنہرے، روپے میٹیریل، جانوروں کی کھالوں، اصلی لیدر، شہیل، بھل یا اور گنوا سے بنے نازک سے کلچر اپنی  
ساخت کی وجہ سے بھی آپ کا فیشن اسٹیل ہونا ظاہر کرتے ہیں۔  
ہر دم آپ کے ساتھ رہتے اور ساتھ بھاتے ہوئے کلچر، ہم نگر اور متضاد رنگوں  
میں انتخاب کیجئے۔ یقیناً آپ کی ذوق کی تسکین ہوں۔





## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

ہے۔ ایسی حالت میں بھوک لگنا یا کچھ نہ کچھ کھانے کی خواہش پیدا ہونا عام کیفیت ہے جو اکثر لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ بہترین حل یہ ہے کہ ایک گلاس پانی پی لیا جائے نہ کہ کچھ کھائے۔ مزید دیر پا حل کے لئے اس کی اصل وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کیجئے، اس سلسلے میں اپنے معالج کی رہنمائی بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ وزن بڑھنے کے کئی محرکات ہو سکتے ہیں، اس سلسلے میں آپ کا انداز بھی غلط نہیں ہے نسبتاً غیر متحرک طرز زندگی اور خوش خوراک کی کمی ہو جائے تو یقیناً وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ حل آپ کے سامنے ہے یعنی متحرک طرز زندگی اور خوراک کی مقدار پر کنٹرول۔ یہاں یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ مقدار کے ساتھ یہ بھی دیکھنا ہوگا کہ ایسی اشیاء کے استعمال میں احتیاط کیجئے جو کہ مقدار میں بھی زیادہ کیلوں پر فراہم کرتی ہیں، جیسے تلی ہوئی اشیاء، ٹوفیر، کینڈیز، گوشت میں موجود چربی، پیاز کا بکثرت استعمال، اسی طرح بعض پھل ایسے ہیں کہ اگر انہیں تازہ استعمال کرنے کے بجائے سیرپ کے ساتھ کین میں دستیاب شکل میں استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر یہ بھی وزن میں اضافہ کا سبب ہوتے ہیں۔ صبح کا ناشتہ کسی بھی صورت میں نہیں چھوڑنا چاہئے۔ آپ نے اچھے سے ناشتے کے بارے میں دریافت کیا ہے، صبح کے وقت روٹی یا بریڈ، ادا ہوایا پونج کیا ہوا انڈا، دودھ اور کوئی پھل بہترین ناشتہ ہے۔ متواتر ایک جیسی چیزیں بھی بعض افراد میں کھانے سے اکثر بے پروا کر دیتی ہیں۔ آپ گندم، جو اور گھمبی کئی سے تیار کردہ دلی، ایک بیانی فیئرٹی، کچیر، پڈنگ اور کسٹرو کے ذریعے خوراک میں تنوع پیدا کر سکتے ہیں۔ عموماً وقت کی کمی کے باعث اثر گھروں میں ناشتہ کا سینیٹیکسٹ کا شکار ہو جاتا ہے کچھ افراد اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور بعض افراد آتا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ رات کو جلدی سونا اور صبح بیدار ہونا نہ صرف وقت کی کمی کے مسئلے کا حل ہے بلکہ ذہنی اور جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہوئے خوشحال زندگی کی جانب گامزن کرتا ہے۔

چہرے پر براہ راست وٹامن E کے استعمال میں کوئی حرج تو نہیں ہے اور اگر بے قیاس کوئی بہتر متبادل بتادیں؟

عروسزید... راہ پندہ

ج: اکثر خواتین وٹامن E براہ راست چہرے پر لگا تی ہیں لیکن بسا اوقات یہ جلد پر ہلکی خارش کا سبب بنتا ہے۔ لہذا ڈاکٹر کے

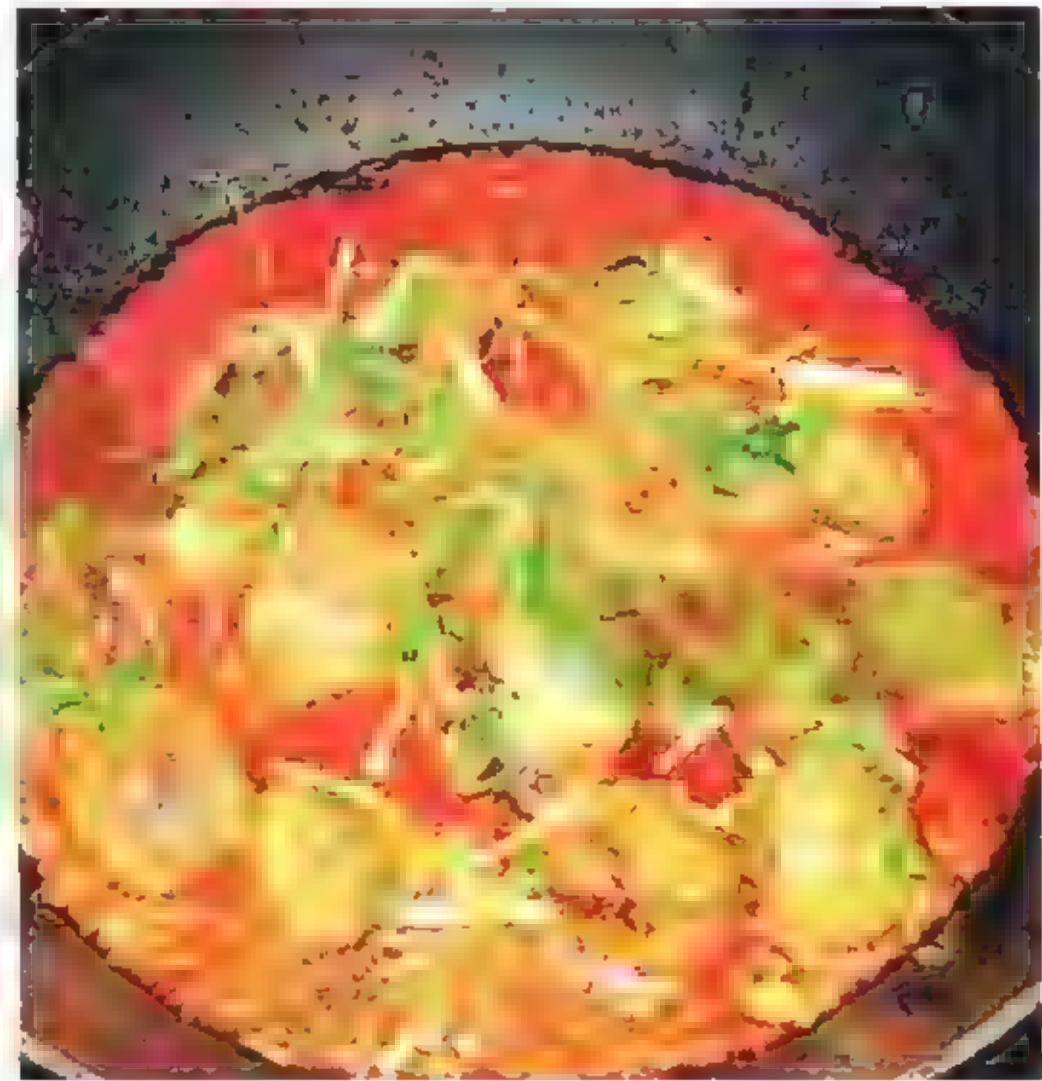


مشورے کے بغیر استعمال میں احتیاط کیجئے، آپ نے لکھا نہیں کہ کیوں استعمال کرنا چاہتی ہیں۔ پکا ہوا پیپٹ وٹامن E کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے۔ کھانے کے علاوہ اس کا گودا چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ یہ چہرے کی جلد سے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ اس میں عرق لگا پ، لیموں کا رس اور کنگ پاؤڈر شامل کر لیا جائے تو چہرے کی جلد پر موجود مردہ خلیات کو صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔ اس آمیزے کو 3-4 منٹ چہرے پر لگائیں اور پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو مرتبہ باقاعدگی سے کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

آپاؤں تو میری جلد نارمل ہے لیکن سردیوں میں چہرہ سیاہ پڑنے لگتا ہے اور بہت بے رونق ہو جاتا ہے، کوئلہ کریم وقتی فائدہ دیتی ہے مگر دھوئے کے بعد وہ بارہو ہی حالت ہو جاتی ہے، یہ کسی چیز کی کمی کی وجہ سے تو نہیں ہے؟

امبر اقبال... کوئلہ ج: ایک ٹیبل اسپون انڈے کی زردی میں 4 عدد بادام باریک چس کر ملائیں اس میں ایک چائے کا چمچے لیموں کا تازہ رس شامل کر کے چہرے پر لگائیں 5-7 منٹ کے بعد سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ صبح سویرے تازہ ہوا

آپا میں جب بھی کوئلے بناتی ہوں سخت ہو جاتے ہیں، ایک مرتبہ میں نے بہت سی کچی پیاز چس کر کوئلے میں ملا دی تھی لیکن نرم ہونے کے بجائے سارے کھڑ گئے تھے، آپ مجھے درست طریقہ بتا دیجئے؟



ج: کوئلے کے لئے ہمیشہ روکھا قیر استعمال کیجئے۔ قیر دھونے کے بعد اچھی طرح چھوڑ لیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا سا قیر ہاتھ میں لے کر دوسرے ہاتھ سے اس پر دباؤ ڈالیں اس طرح قیر میں موجود غیر ضروری پانی نکل جاتا ہے۔ کچی پیاز چس کر ڈالنے سے کوئلے نرم ہوتے ہیں۔ پس ہوئی پیاز میں زیادہ پانی ہو تو اسے بھی نکال لیا کیجئے اور مقدار کا بھی خاص خیال رکھیے۔ 1 کلو قیر میں ایک عدد درمیانے سائز کی پیاز شامل کیجئے اور 2-3 کھانے کے چمچے دی ملایئے۔ دیگر اجزاء وہی رہیں گے جو آپ استعمال کرتی ہیں۔ قیر میں مصالحہ لگا کر 15-20 منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیا کریں، وقت کم ہو تو کم از کم کوئلے بنانے کے بعد انہیں 15-20 منٹ فریج میں ضرور رکھیں۔ اس کے بعد گریوی میں ڈالیں۔ اس مرحلے کے بعد دہائی میں چھ ہرگز مت چلائیں ضرورت محسوس ہو تو احتیاط سے دہائی کو دونوں ہاتھوں سے تمام کردارے کی شکل میں ہلائیں۔ کوئلے نرم بھی نہیں گے اور ٹوٹیں گے بھی نہیں۔

میرا قد 5 فٹ اور وزن 65 کلو ہے، دیکھنے میں کافی صحت مند لگتی ہوں، جاب کرتی ہوں سارا دن کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میں غصے میں زیادہ کھاتی ہوں، کھانے کا وقت نہ بھی ہو تو میرا دل کچھ نہ کچھ کھانے کو کرتا ہے اس کا بھی کوئی حل بتادیں۔ صبح کا ناشتہ بھی نہیں کیا جاتا مجھے کوئی اچھا سا ناشتہ بھی بتا دیجئے؟

خاندہ آبرو... ملتان ج: غصے میں زیادہ کھانے والی بات پر پہلے توجہ دیجئے، محض اس لئے نہیں کہ اس سے وزن مزید بڑھ سکتا ہے بلکہ اس نے کہ عرصہ رفتہ رفتہ صحت، شخصیت و ذہانت، روزمرہ کے کام کاج، آپ کی کارکردگی، گھریلو اور سماجی تعلقات غرضیکہ ہر پہلو پر منفی اثرات مرتب کرتا





مجھے بار بار اپنے کپڑوں کی الماری سینٹ کرنا پڑتی ہے، بہت وقت لگتا ہے اور اکثر مطلوبہ اشیاء وقت پر نہیں ملتیں۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ کپڑے استری کر کے منگڑ پر ناگتھی ہوں تو میری شرٹس اس پر اس سے پھسل کر گر جاتی ہیں، پن وغیرہ لگانے سے رنگ لگنے کا خطرہ ہے۔

ج: اکثر کپڑے منگڑ سے پھسل جاتے ہیں اس کا حل یہ ہے کہ پلاسٹک کے بیٹے ہوئے کلب جو کہ اکثر آپ نے



ریڈی میڈ کپڑوں میں لگے ہوئے دیکھے ہوں گے لگا دیا کریں، اگر دستیابی میں کوئی دشواری ہو تو کپڑے سکھانے والی ڈوری پر جو کلب لگائے جاتے ہیں اس کا بہترین نعم البدل ہیں۔ الماری کے بے ترتیب ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ پہلے تو یہ دیکھ لیں کہ گنجائش سے زائد اشیاء اس کی وجہ تو نہیں

ہے، اگر ایسا ہے تو کم استعمال ہونے والے کپڑے علیحدہ کر دیجئے۔ کپڑوں کے درمیان پلاسٹک شاپرز میں رکھا ہوا سامان بھی الماری کو بے ترتیب کرنے کا سبب ہوتا ہے، ان کی وجہ سے اکثر اوقات دیگر اشیاء پھسل کر گر جاتی ہیں، سوئی کپڑے تہہ کر کے رکھے جاسکتے ہیں جبکہ ریشمی کپڑے، نائکون اور جارچٹ وغیرہ کو پینگ کرنا ہی مناسب رہتا ہے۔

اس موسم میں ہاتھ پاؤں بہت زیادہ خشک رہتے ہیں، ایڑھیوں میں کریک بھی آ جاتے ہیں، ہاتھ پیروں کی دیکھ بھال کی کوئی آسان ترکیب بتا دیں؟



ج: ہمیشہ کپڑے، برتن اور فرش وغیرہ دھونے کے دوران اس بات کا خیال رکھئے کہ تیز اثر ڈر جنٹ ہاتھوں اور پیروں پر براہ راست نہ لگنے پائیں، کام سے فارغ ہونے کے فوراً بعد سادہ پانی سے انہیں اچھی طرح دھوئیں پھر روزمرہ استعمال کے بیوٹی سوپ سے دھو کر خشک کر لیں۔ آخر میں کوئڈ کریم، دودھ کی بالائی یا پھر زیتون کا تیل لگائیں۔ ہفتہ میں کم از کم تین مرتبہ مومنے سے قبل صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر دسلیں لگائیں اور موزے پہنیں۔ صبح بچوں کو چھانوے یا لوف کی مدد سے

اچھی طرح دھو کر مومنا پھر از رنگ لگائیں۔ ایڑھیوں میں کریک پڑنے کا حل یہ ہے کہ 1/2 پیالی سرسوں کے تیل میں ایک چائے کا چمچ شہد کی مکھی کے چھتے کا موم کھلا لیں، ٹھنڈا ہونے پر کریم کی طرح ایڑھیوں پر لگا کر سوئی موزے پہن لیں۔



Toll Free Call: 0800-32532  
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan  
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

میں چھل قذی کیجئے اور گہرے سانس لیں۔ جسم میں پانی کی کمی ہرگز نہ ہونے دیں۔ خالص عرق کھابہ فروج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ دن میں ایک مرتبہ چہرے پر لگائیں۔ کچی مہریاں باقاعدگی سے خوراک کا حصہ بنائیں۔ کسی قسم کی کئی کا اندیشہ ہے تو اپنے قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور



ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟



منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟

منٹن کے بخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟



# اختلاج قلب خطرے کی گھنٹی!

یہ دل کا دورہ نہیں مگر قابل تشویش ضرور ہے



موجودہ دور نے جہاں عوام کو مہنگائی، بد امنی کا تھکا دیا ہے، وہیں پریشانیوں میں دگنا اضافہ ہو گیا ہے۔ ڈپریشن ایک عام مرض ہو گیا ہے، جس کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں طبیعت میں الجھن، بے چینی، ذہن میں انتشار و سوسے اور اندیشے یہ سب مل کر دل پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے میں کسی کام میں جی نہیں لگتا، آدمی تنہائی ڈھونڈتا ہے اور جی چاہتا ہے کہ کہیں اکیلا بیٹھ کر خوب روئے اور اپنا جی بکا کر لے۔ بصورت دیگر طبیعت میں وحشت بڑھتی جاتی ہے۔ زندگی سے بیزاری ہوتی ہے، کبھی خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے، کبھی گھر سے نکل جانے کو۔ لوگوں سے نفرت اور کھانے پینے سے رغبت ختم ہو جاتی ہے، ہر شخص اپنا دشمن معلوم ہوتا ہے، ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، بعض لوگ دیکھنے میں خاصے صحت مند معلوم ہوتے ہیں، انہیں اس قسم کا اختلاج ہوتا ہے کہ وہ آٹھ دس منٹ بالکل ساکت پڑے رہتے ہیں اور بول نہیں سکتے۔ اختلاج کی وجوہات اس قدر مختلف ہیں کہ اگر انہیں جانے بغیر علاج کیا جائے تو بعض اوقات الٹا نقصان ہونے کا اندیشہ ہے، اختلاج کی عام وجوہات یہ ہیں۔

1- زیادہ تر رنج اور کوفت کو ضبط کرنا

2- زیادہ تھکان زیادہ محنت سے

3- سخت پریشانیوں سے

4- سخت گرمی، جس اور لوکی وجہ سے

5- اور بعض دفعہ ہانسی کی خرابی بھی اس کا باعث

ہوتی ہے جن لوگوں کو کچھ کام نہیں ہوتا اور وہ بسیار

خوری یعنی زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں چہل

قدی نہیں کرتے زیادہ تر آرام کرتے ہیں تو ان کا معدہ

غذا ہضم نہیں کر پاتا، جس کی وجہ سے بخارات اوپر سینے کی

طرف جا کر دل پر دباؤ ڈالتے ہیں اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے بعض

لوگوں کا دل اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ:

1- تیز میوزک، دھول یا تقریبات کی بھیڑ بھاڑ سے یا بچوں کے شور و غل سے بھی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ کمزوری کی حالت میں صرف معدہ خالی ہونے سے بھی دل پر اثر پڑتا ہے دم گھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور دل چاہتا ہے کہ ٹھنڈی ہوا میں خوب منہ کھول کر سانس میں، اختلاج میں یونانی علاج کارگر ہوتا ہے، جیسے آلو بخارے کا شربت، لیموں کا اسکینچین، فالے کا عرق، سیب اور پیٹھے کا مربہ وغیرہ۔ کیونکہ یہ دل کا دورہ نہیں ہے، البتہ اختلاج ایسا مرض ہے، جو وقتی سہی مگر علاج نہ کرنے سے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ احتیاطی تدابیر عارضی طور پر یا ابتدائی طبی امداد کے طور پر مریض کا فوراً ٹھنڈے پانی سے منہ ہاتھ پاؤں دھوڑالیں، پیچھے کے پیچھے لٹا دیں اور شربت میں ذرا سا کیوڑہ ڈال کر پلائیں۔

جن لوگوں کی ہاتوں سے اس کا دل بہلتا ہو، انہیں آس پاس رکھیں۔ اگر اسے نیند نہ آئے تو ہلکی پھلکی باتیں کریں۔



ٹھنڈا آم، خربوزہ، تربوز فائدہ مند

ہے۔ مریض کو اگر ذیابیطس نہیں ہے تو مٹھاس

کو اپنی غذا کا ایک ضروری جز بنالینا چاہئے

جن لوگوں کو اختلاج کی شکایت ہو تو گھر میں عرق گلاب،

عرق بید مشک آنولے اور سیب کا مربہ چاندی کے ورق،

لیموں، فالے اور لیموں کا شربت ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ

رس دار پھل مثلاً کیوڑہ جوس اور سیب بھی تقویت پہنچاتے ہیں۔

اختلاج والوں کی غذا ٹھنڈی مفرح اور مقوی ہونی چاہئے۔ دودھ میں برف، چینی ذرا سا کیوڑہ ڈال

کر دے دیں۔

لوکی کا طلوہ ایسے مریضوں کے لئے سب سے بہتر ہے، گرم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

گرمیوں میں گوشت، مچھلی اور انڈوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ٹھنڈا آم، خربوزہ، تربوز فائدہ مند ہے۔ اختلاج کے مریض کو (اگر اسے ذیابیطس نہ ہو) مٹھاس اپنی

غذا کا ایک ضروری جز سمجھ لینا چاہئے۔ دونوں وقت کے کھانے کے بعد تھوڑی سی میٹھی چیز ضروری

کھائیں جس وقت طبیعت گرمی گرمی محسوس ہو اور مریض مٹھاس پسند کرتا ہو تو اسے ٹھنڈے دہی بڑے

یا ٹھیکین رائے فائدہ کرے گا۔

اختلاج والوں کا مزاج بڑا نازک ہوتا ہے، اس لئے بیمار دار کو بڑے صبر و ضبط اور استقلال سے کام

لینا چاہئے۔ اختلاج جسے میڈیکل کی زبان میں Pulpitation بھی کہتے ہیں، خطرناک بیماری نہیں

مگر عدم توجہی سے قابل تشویش بن سکتی ہے۔



ایسا لفظ منہ سے نہیں  
 ہوئی ماں تو مر چکی ہے اب دوسری کو بھی تم مارنے پہلی ہوئی ہو۔

”ہاں! ہاں! القیہ بات اس طرح کہہ رہے ہو جیسے پہلی کو بھی نے مارا تھا تمہاری لاڈلی چھلوکی ماں کو نہ دھرتی اور نہ سیدہ ہری آتی خود تو مر گئی مگر مجھے یہ کانٹے بنو نہ کے لئے چھوڑ گئی۔“

”تم سے کس نے کہا ہے کہ تم کانٹے پور تم اپنا کام کیا کرو کانٹے چھو گیا کرو۔“

”میں تمہیں بھی کانٹے چھوٹی ہوں اور تمہاری لاڈلی چھٹکوں کو بھی آ خر خرم و دلوں کو تلنگ پر کھٹانا جو چھینچائی ہوں اور یہ کانٹے چھوٹا نہیں تو پھر بھر کیا ہے۔“

”تم بلاوجہ مجھڑ رہی ہو، میں نے تم سے کتنی بار کہا کہ اب جس خود ہی چار روٹیاں پکا لگی۔۔۔“ روٹیاں پکانے کی اس کیفیت بھی ہو، چار ٹوکریاں لے چلتی ہے اور سارا دن گھر سے باہر گزرتی ہے۔“

”میں اس سے پہلے بھی تم سے کئی بار کہہ چکا ہوں اب اسے نوکریاں بھیجنے کے لئے مت بھیجا کرو ورنہ خراب سہاگر کسی دن کوئی اچھا بری بات ہوگئی تو“

”چھلو کے باقی یہ نصیحت مجھ اس وقت کرنا جب چار میسکا کر میرے ہاتھ پر دھنا۔ اتنا کہ کر کرتا دوسکیاں لے کر رونے لگی۔

کرتا تو جی کہتی ہے دولت نے بھی ساتھ چھوڑ دیا اور سخت نے بھی اس سے کم از کم یہ تو بہتر ہے کہ تو دو روز یہاں وقت پر پکا کر سو جاتی ہے پھر اس نے بڑی نرمی سے کہا... ”میرے ایسے حسن و اہل کرتا کی گرم کرو، میں گھٹنوں کی مالش کروں گا مگر سسکوان کے لئے اڑو چنے کی دال مت پکانا اس سال دال نے تو میرے جسم کو لور بھی کٹھڑ کر دیا ہے۔“

”اڑوینے کی دال کیوں! میں تو آج گوشت پکاؤں گی۔“

”گوشت آج کھا ہوں گا آج تو تم نے میرے منہ کی بات چھین لی، پورا ایک سال ہو گیا ہے گوشت کی مصرت دیکھے ہوئے، ویڈیو بھی کھاتا تھا کہ حکم چھوڑ کر تمہیں تعدست ہوتا ہے تو شہر پایا کر تم آج گوشت ضرور پکالو“ پھر حکم چننے لے اپنے گھٹنوں کی طرف دیکھا اور اسے ایسا محسوس ہوا جیسے منہ کے تباہ اس کے گھٹنوں کو گوشت کا سزا آ گیا ہو۔

”ہاں ہاں! تم تو آج شوہا ہی پینا میں سرکات کرنا ہاں دوں گی۔“

”اے اتم سے بات کرتے ہوئے اور معلوم ہوتا ہے ہو کہ آج میری قسمت کو چار کے بجائے تیس نوکریاں بک جائیں۔“

"ارمی چٹو! بیٹا! آج تو میری بات رکھ لینا پوری میں کو کیا! بیچنا اور مٹے وقت کو نہ کی دکان سے پورا آدھ میر گوشت لیتی آنا جا بیٹا! مٹوں کے آنے کا وقت آ گیا ہے ارے ہاں! میں ایک بات تو بھول گیا تھا اداؤں کے وقت نہیں، بیٹا! ارک اور ہری مرچ بھی لیتی آنا نہیں! تو میری ماں! ابلا ہوا گوشت سامنے رکھ دے گی..." ایسا معلوم ہوتا تھا کہ جیسے چٹو اپنے باپ کے غصے سے یہ باتیں سن کر نرس دے گی مگر وہ بدستور خاموشی سے اپنا سر جھکا کر ٹوکری ختم کر دی۔

”کسی کو کڑک کر عید بھیجی۔ جو اس کی صورت دیکھ کر نہیں خریدتا ہر وقت منہ پھوٹے رہتی ہے“ کرتارو کے غصے نے ابا پارخ موزنا تھا۔ کیا بھارتی کی صورت کو تو ہر وقت اس کو لائق رہا، اب اچھی صورت ہے اس کی۔ حکم چندہ نے جسے کرتارو کے غصے کو واپس اپنی طرف موزنا چاہا مگر کرتارو غصا آتی جلدی لائی رہ نہ سکی اور لالہ نہیں تھا وہ اسی طرح چھلو کی طرف دیکھتے ہوئے بول۔

”اگر یہ کسی سے منس کر بات کرے تو وہ ایک کے بجائے چار نوکریاں خرید لے۔ لذت یہاں سے اتنی موثریں گزرتی ہیں جو سماں سے بھری ہوتی ہیں پھر مہلان نوکریاں کھڑن اور ایسی رنگ برنگی نوکریاں حتیٰ دیروہ موٹر والے چائے پیتے ہیں اتنی دیر یہاں سے پیشی پیشی باتیں کرے منس کر کو لے لے دیکھو کون نوکری نہیں خریدتا۔“

جھٹلے سیکھ خاموش ہے سخی رہی جیسا نے اسے کانوں میں رولی نہیں بلکہ کپڑاٹھوس لایا ہوس ہے پہلے بھی روٹی بار کہہ چکی تھی۔

”ماں! کوئی تمہیں خریدتا ہے تو کوئی کوئی اور بس ولے تو چاہتا ہے تو کوئیوں کو خرید بھی لیں لیکن یہ ضرور ملے گی ان کی طرف آنکھ بھی اٹھا کر نہیں دیکھتے، ذرا پاس جاؤ تو کھانے کو دوڑتے ہیں، کہتے ہیں چلو دوں، ہوشہ کو ہاتھ مت لگا، ناسیلا ہو جائے گا، پھر بھلانے کے پاس جانے کی کوئی کیسے بہت کرے؟“ لیکن ماں نے چھلوں کی ایک دلیل بھی نہیں سنی، جس غصے کو خروالوں پر آنا چاہئے تھا اس کا شکریہ بے چاری چھلوں بوجھتی تھی، یہ ہمیشہ یہی کہتی تھی۔

”تھے! دُعا بھی آتا ہو مجھے کا، زانیس کربات کیا کر رہا، ہر وقت لوٹے جیسے منہ مٹا کر رہتی ہے۔“

چلو سچ مجھ بار بار یہ لوشن کر چکی تھی کہ کم از کم کسی ایک سے توبہ کرتے وقت اس کام نہ لوٹے جیسا نہ بننے پائے اور وہ مشوروں سے شہنشاہ کے پاس کھڑی ہو کر نہ جانے کتنی بار مسکرا چکی تھی لیکن ابک بائیس ہونے تک بار کسی نہ کسی مشورہ لانے سے حتم کر کر کہا۔

”خود تار کیوں دانت نکال رہی ہو؟ آج کل کون خریدتا ہے ان لوگوں کو؟“ اور ادھر کی زبانوں سے اس کا منہ لاکھ کوشش کے باوجود ٹوٹے جیسے مانتا ہوا تھا۔

”وہ کہا ہمارے اس کا..... وہ جو اخبار پڑھتا ہے..... اسے دیکھ کر تو اس کے ہونٹ اپنے آپ ہی پھڑکنے لگتے ہیں۔“

”کرتا تم ہر طرح کی سازاؤں“ حکم چند نے جھٹاکر کہا۔



”نورانیہ ہے اس آؤچھلکی مال رکھتا میرے“ جس کی سوجن بڑھ گئی ہے“

چھلوکے روزھے باب نے انہی مانگیں چھیلا تے ہوئے کہا۔

بڑے جسے حکم چندی ہو پہلی بیوی کا انتقال ہو چکا تھا لہٰذا ”چٹھوں ماں“ پہلی بیوی کے مرنے کے بعد حکم چندنے اپنی روایت کے زور پر ایک جوان عورت کو تاروت شادی کر لی تھی وہ ایک دن کے بعد سے ہی وہ اسے ”چٹھوں ماں“ کہہ کر پکارنے لگا تھا مگر کرا کو یہ نیا نام قطعی پسند نہیں آیا اور اس نے حکم چندنے صاف صاف کہا: یا تھا۔

”سیدھی طرح سے میرا نام لے کر پکارا کرو مجھے یہ بالکل اچھا نہیں معلوم ہوتا، بروقت تم نے ایک ہی نام کی رٹ پاندھ رکھی ہے ”چھلوکی ماں“۔ ”چھلوکی ماں۔۔۔“ ”بھئی تم بھی عجیب عورت ہو میں ٹھہرا چھلوکا باپ تو تم ہی بتاؤ تم چھلوکی ماں ہوئی یا نہیں“ حکم چنداں سے کہتا۔۔۔ مگر کارو کے گانے کا ناؤ کسے پر حکم چند سیدھی طرح اس کا نام لے کر پکارا لے لگا تھا پھر بھی کبھی کبھار بھولے بیٹھنے کے منہ سے نکل ہی جاتا ”چھلوکی ماں“ آخر زبان جو بھری۔

چھوٹوں کی بڑی دلاری بیٹی تھی اس کا اصل نام تو کوشلیا تھا لیکن پیار سے وہ اسے چھوٹا کہا کرتا تھا۔ ”چھوٹکی ماں“ کے نام سے مخاطب کرنے پر کرتارا کو غصہ آتا تھا لیکن جب حکم چنڈاس سے منس کر لیتا۔

”بس ایک جنا پید اکر دو۔ پھر میں تمہیں اس کی مال کہہ کر لے لیا کروں گا۔ چھاپتا تو کسی تم اس کا نام کیا کر لو گی۔ چچن نام ٹھیک ہے۔ جگا پھر میں تمہیں اس طرح بتا کر دوں گا“ چچن کی ماں۔ ”او چچن کی ماں۔“

برسوں گزر گئے لیکن حکم چند جہتیں کی ماں کہہ کر تیار کو نہ بلا سکا۔ وہ اسے سیدھی طرح سے کرتا رہی کہتا رہا پھر بھی کبھی کبھی اس کے منہ سے نکل ہی جاتا "چٹھو کی ماں"۔

مگر ملک تقسیم ہوا اور مغربی پنجاب میں رہنے والا حکم چند مشرقی پنجاب کے شہر کرناٹل میں آگیا۔ قسم چمن نے جس ولایت کے دورے کرنا روکی  
جوانی کو اپنے بڑھاپے سے اب تک باندھ رکھا تھا وہ روز بھی اب قسم ہو چکا تھا۔ زین و شوہر کے تعلقات کی دور حال نکلا ابھی تک مضبوط تھی مگر  
اب اس دور میں جہد جسٹس نے نئی تعلیم و قلم چمن کے ہاتھوں سے اب ولایت کی لاکھی چھوٹ چکی تھی اور اس کے ساتھ ہی اسے بہت  
ساحرائے نئی عمر کی تھا خاص طور پر گھنٹوں کے درونے تو اسے بالکل تازہ رہا۔

”اے چٹوکی ماں“ اس بار حکم چند نے فوراً دوسرے آواز دی۔

”یہ چلو کہہ دو کہ میں اس کا چچا چھوٹے کا“ کہتا روانے ملے ہوئے سے ہاتھ پھینکتی ہوئی بارہن خانے سے باہر آئی۔



پہری کو کش کر دی تھی کہ اس کا منہ لوٹے جیسا نہ بننے پائے۔۔۔ سامنے کی اکان سے لڑکا سوا اور برف لے آیا یا ہونے بیروں کے پاس بڑی ہوئی ایک تو رکی کھولی اس میں سے ایک بوتل نکالی پھر اس میں برف اور سوا لگا کر گلاس منہ سے نکاتے ہوئے کہا ”صرف چھوٹے“

”ہاں بابا اسرف چمآنے لہوا گز و خیر بدو دس آنے“

”چار پتھرواچی انگلیوں پر پیسے گننے لگی اس کے ساتھ اسے خیال آیا کہ میں کتنا بوجھ کتنی ہے کہ اگر میں کسی سے منس کر لوں گی خریدنے کے لئے کہوں تو... بالواسطہ گلاس خالی کرچکا تھا خالی گلاس اور سوئے کے پیسے سامنے والے لٹکا خدار کے نوکر کو دے کر اس نے گاڑی اسٹارٹ کر دی۔

”باپ بڑی کڑی“ چٹلو کی امید بچنے لگی۔

”تو کڑی میں خرید لوں لیکن میرے پاس نوٹے ہوئے میسج نہیں ہیں۔“

”تم سانسے کی کسی دکان سے تڑاؤں گی۔“ میرے پاس سب سی سو سو کے نوٹ ہیں۔۔۔ چھلوانے مایوس ہو کر ہاتھ منہ سے باہر کھینچ لیا۔۔۔ ہاں ایک بات ہو سکتی ہے سوچ کر بابو بولا سانسے کی سڑک پر ایک چوڑی رول پپ ہے جس میں وہاں سے بیٹرول اؤں گا اور نوٹ بھی خریدوں گا۔۔۔ لیکن یہ پینٹس وہ کتنی دور ہے اور میں بیٹول۔۔۔ تم وہاں تک میری گاڑی میں بیٹھ کر چلو، بہت خوبصورت نوکریاں ہیں میں کئی نوکروں کو خریدوں گا، کہتے ہوئے بابو نے روانہ گھول دیا اب ایک لمبے کے لئے چھلوانے کے قدم رکے لیکن اس کے باپ کی خواہش اس کے قدموں کو چھلوانے سے تھمتی۔

”میری چھلوانج تو میری لانا کھ لیا، پھر ایس نوکریاں....“ چھلو جلدی سے کار میں بیٹھنے کی کار چلی پہلے آہستہ تیز، پھر بہت تیز تھوڑی دیر کے بعد پکی سڑک پر دوڑنے لگی۔ کار کا رخ مچلی چنڈی کی طرف مڑ گیا.... ”باپو کہیں سے بیڑول پمپ“ چھلو نے گھبرا کر پوچھا۔ لیکن اس کی سانس باپو کی ہانسی میں گھٹ گئی۔ چھلو کے دریاغ میں کچھ چھنا کے سے مومے اس کی بائیں باپو کی ہانسیوں سے مل گئیں۔

جب چلوکھوٹا آیا تو وہ ایک درخت کے نیچے بچی کبھی بڑی تھی، وہاں کوئی کانٹا نہیں تھی کوئی بانٹ نہیں تھا وہاں نے اپنے کپڑوں کی طرف دیکھا سامنے بڑی ہوئی نوکر یوں کو دیکھا سب کچھ ٹی ٹی مل چکا تھا چلوکھوٹے کو کھریاں نہ اٹھائی گئیں، بڑی مشکل سے وہ اپنے جسم کو گھسی ہوئی کی مڑک تک پہنچی ہمارے آتی ہوئی اری کو اس نے ہاتھ کے اشارے سے روک

گنڈیکرنے پوچھا "کرتال؟"

چھلنے لے نیک بار لاری کی طرف دیکھ کر سر ہلایا "ہاں"۔۔۔ اور جب چھلو سے کسی نے پیسے مانگے تو وہ چوک پڑی۔ اس کے پاس تولاری کا کریہ بھی نہیں تھا اچانک اسے یاد آ گیا کہ اس کی جیب میں تین چار آنے پڑے ہوئے تھے اس نے جیب ٹوٹی، جیب میں پیسے تو نہیں تھے ہاں اس روپے کا ایک نوٹ ضرور تھا۔ چھلو نے سوچا کتنا اچھا ہو اگر وہ اس چلتی ہوئی سے گود بڑے اور مر جائے اور اس نوٹ کے ٹکڑے

ہو جائیں۔ چھلو کو سوچ میں ڈوبا ہوا دیکھ کر کنڈیکٹر نے اس کے ہاتھ سے ٹوٹ لیا اور بولا۔۔۔ ”کرایہ تو صرف پانچ آنے ہے لیکن میں تمہارا نوٹ تروالوں گا۔“ اور پھر اس نے جتنے پیسے واپس کئے چھلو نے بغیر گئے ہوئے جیب میں رکھ لئے۔۔۔ اچھی طرح مگن لو کنڈیکٹر نے کہا مگر اس وقت تک چھلو کفر کی پسر کرکھ کر سوچتی تھی۔

ہری کرناں کے اڈے پر کھڑی ہوئی، چھٹو لاری سے نیچے اتری اور اپنے گھر کی طرف چل پڑی، مٹی کے کونے پر گوشت کی دکان تھی، چھٹو کے قدم رک گئے۔

آدھا سیر گوشت، چھلوئے، کھاروا پنی، حب سے پیسے نکالے۔۔۔ گھر پہنچ کر جب چھلوئے باورچی خانے میں گوشت رکھا اور  
 اس کے ساتھ ہی بسن، پیاز، دودک اور ہری مرچ بھی دکھادی تو اس کی ماں کرتارونے جھومتے ہوئے کیا۔

آج تو نے کتنی ٹوکریاں پہنی ہیں؟“... ”سب ہی“ چٹوٹے دھیرے سے کہا اور پھر نہانے کے لئے بالٹی میں پانی بھرنے لگی۔

”وہ رتنا آ یا تھا تیری حلاش میں۔۔۔“ ”اچھا“ چھلنے سے صرف اتنا کہا اور ڈیوڑھی کا دروازہ بند کر کے نہانے لگی، جس وقت چھلونا ہاٹ کر پکڑے بدل کر باورچی خانے میں آئی تو اس کرتارہ بانڈی میں گوشت بھون رہی تھی۔۔۔ ”دیکھ آج گھر بستا ہوا دکھائی دے رہا ہے“ حکم چندے کرتارہ سے کہا۔۔۔ چھلونے جلتے ہوئے چولہے کی طرف دیکھا چولہے کا سارا جسم آگ کی طرح جل رہا تھا۔ چولہے کے اوپر بانڈی رکھی ہوئی تھی، چھلو کو محسوس ہوا جیسے اس بانڈی میں اس کی مسکراہٹ بھونی جا رہی ہے۔۔۔ ”اچھا بیٹی پ توئی تو کوریاں بیٹانا شروع کر دے میں نے تیرے لئے نئے پتے بھگو رکھے ہیں“ ماں کرتارہ زندگی میں پہلی بار اس سے نئے پیار سے بولی۔۔۔ حکم کی بندی چھو موٹے پر بیٹھ گئی۔ اس کے ایک ہاتھ میں پتے تھے اور دوسرے ہاتھ میں سلا۔ وہ سوچ رہی تھی کہ آج کھیتوں میں دوپٹے نہیں لگیں گے جن سے وہ کوریاں بنائی جاتی ہیں اور نہ آج سے رتنا کے بیچنے کے لئے ایسے اخبار شائع ہوں گے جن میں ان دیہائے ایک معصوم لڑکی کے ”قتل“ ہونے کی خبر چھپی !!

میں کوئی مری بات تو نہیں کہہ سکی ہوں اسلیٰ کو عشق لڑائے کا بہت شوق ہے مگر عشق لڑنے سے پہلے عاشق کا گھر تو دیکھ لیا جاتا۔۔۔۔۔ کے گلے

انضامیت قتیل ہے وہ۔“

کستار کی بات ابھی ختم نہ ہونے پائی تھی کہ چھلو نے نوکریاں اٹھائیں اور مڑھوں کے ڈبے کی طرف چل دی۔ ”گھر کے نکاحاں بچتا ہے وہ۔۔۔“ آج تو بہت دیر سے آئی ہے چھلو؟“ رتنا سامنے آ کر کھڑا ہوا کیا۔۔۔ ”میں“ چھلو بک گئی۔ پھر اس نے رتنا کی صحت کی طرف دیکھا اور اسے ایسا محسوس ہوا کہ لب اس کا منہ لوٹے جیسا نہیں رہا۔

”میں ایک نوکری، بھاری تھکی ہوئی، کھوکھلائی خوبصورت نوکری ہے آج میں نے اس میں ہرے بھولے پائے ہیں۔“

”ٹوکرہ تو ہمیشہ خوبصورت بنتی ہے لیکن ہر ایک غیرے کے پاس جا کر تیرا ٹوکرہ دکھانا مجھے اچھا نہیں معلوم ہوتا۔“

"تو بھی تو ہمارے غیر کے پاس جا کر اخبار پڑھتا ہے۔" "میری بات اصرار ہے چلو۔۔۔ میں مردوں کا ہے کوئی میرا شہزاد خریدے یا نہ خریدے لیکن میری صورت کوئی نہیں دیکھتا۔" "اور میری صورت کون کون دیکھتا ہے۔" میرا منہ تولولٹ جیسا ہے، "چلو کلکسلا کر مینس پڑی۔"

”اس طرح کسی دوسرے کے سامنے مت ہنسنا ورنہ کوئی کے بجائے دو تہجے۔“ ... ”ہنس“ کو پھر خنقی ہوئی چھوٹا ہنسیہ ہو گئی۔ ”کیا کریں  
 رہتا دوسرے آدمیوں کے سامنے میرا نالو لے جیسا کہ جاتا ہے اور مل کتی چلا سب سے فیس منس کر باتیں کیا کر۔“

”موتاً نے چلو کے ہاتھ سے سہاری نوکریاں چھین لیں، میں تجھے یہ نوکریاں نہیں دیتے۔ میں تو ایک بھنگاں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے  
موتاً نے کہا۔“

تو وہاں جا کر بیٹھ جاؤں آج سب ہی اخیار بیچ ڈالوں گا۔

”ابو محمد ان پیسوں سے تو میری نوکریاں خریدے گا اس سے پہلے بھی کئی بار دیا کہ چکا ہے لیکن اب تک اکیا تو ان نوکریوں کا اچھا ڈالے گا؟“۔ ”ہاں مجھے ان نوکریوں کا اچھا ڈالنا ہے جس تو میری ماں کس دن تیرا اچھا ڈال دے گی۔“

دلوں نے جانے کب تک اسی قسم کی باتیں کرتے رہے مگر اسی وقت لاری آگئی اور تھلا ہلا "تو میں نے اس بھی انخلاء کرنا تھا ہوں" یہ کہہ کر لاری کی طرف دوڑ گیا۔ ایک لمحے کے لئے چٹو کے دل میں خیال آ آیا کہ وہ بھی رتنا کے جیسے جیسے چل

دے ثناء کوئی ایک آدھ ٹوکری خریدے لے کر اس سہ ستار کی بات مٹا لیں گئی اور وہ دو گریوں کو ایک طرف لے کر اس ہندوستان کے تختے پر بیٹھ گئی۔

”تاراج نہ نام کے ایک آدمی نے اپنی بیوی کی ناک کاٹ ڈالی، بائیس سال کی حیثیت کی ناک کاٹ دی“ دوسرے رتاک آواز اُٹھیں۔ چھوٹی خبر پڑے۔ سانس کی ایک نئی ایجاد گرم گرم خبریں۔“

"لوگ اخبار پڑھتے ہیں، یہ ہے تمہارے چھوٹا نمبر آ رہی تھی۔ بھلا یہ بھی کوئی پڑھنے کی بات ہے کہ کسی ہے

قوف نے اپنی بیوی کی ناک کاٹ ڈالی۔۔۔ ڈاکو نے لاری کا ہالٹن بجایا، سولاریاں دیو بار لاری میں بیٹھ گئیں اور رتاواہلن چھوڑ کے اس آگیا۔

”میرا خیال ہے کہ تم دعا کرتے ہو گے کہ روزِ لنگ کوئی ننکے کی مروانی بیوی کی ناک کاٹ ڈالے۔“

بیوی کی ناک کاٹنے یا عقل کی مگر اختیار کی طرح کی گرم گرم خبروں سے بکنا ہے تو دیکھ رہی تھی کہ لوگ کس طرح ہاتھوں سے اختیار چھین رہے تھے۔ ابھی چلو کوئی جواب نہ دینے پائی تھی کہ بھڑلائی آگئی اور اس کے ساتھ ہی دو تین ماڈل بھی۔

”میں بھی ذرا ایک آدھ موثر دیکھ لوں شاید کوئی گاہک“

۴۴

”پاگل ہو گیا ہے کیا! اگر میں یونہی ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھی رہی تو

”میں جو تجھ سے کہہ رہا ہوں کہ میں آج تیری چھوڑ کر یں خرید لوں گا۔“

”بھیس رہتا اور روزیہ چاہا نہیں معلوم ہوتا اور پھر آج تو باپ نے کہا تھا اپنی بیٹی کو کرایاں دینا۔“ یہ کہہ کر چھوٹا بھائی تھری ہوئی۔ پورا آدمہ سیر گشت بہشت، پیاز مارک اور بری مرچ، جھوسوں کی قمی کے کنارے اچھا ہوا اگر وہ اپنے باپ کے لئے یہ سب چیزیں لے جا سکے... اگر کسی کو کوئی خریدنا، جو وہ اس کی صورت دیکھ کر نہیں خریدتا، جب دیکھ لو گولٹے جیسا منہ بنائے واقعی ہے..... میں کرتارو کے الفاظ اس کے کانوں میں ٹکنوں کی طرح چبھ رہے تھے۔ ”بہت خوبصورت تو کمری ہے“

”کون سی نوکری؟“ بابا مٹھریس بیٹھے بیٹھے بول پھر پھر کہنے لگا مجھے تو صرف سوڈا پانی پینے نوکری کی نہیں سامنے کی دکان سے سوڈا اور برف لے آؤ۔۔۔ ”سوڈا اور برف“ چھٹو نے سامنے والے دکاندار کو اس کا پیغام پہنچا دیا وہ پھر مٹھر کے پاس واپس آ گئی۔۔۔ ”مہبت خوبصورت نوکری ہے بابو۔“ چھٹو نے مٹھری کے کھلے پیشے سے اپنی سب سے خوبصورت نوکری بابو کے سامنے کرتے ہوئے کہا بابو نے نوکری کی طرف دیکھا وہ چھٹو کی صورت دیکھتا ہوا بولا۔ ”نوکری تو واقعی خوبصورت ہے۔۔۔“ تو پھر مٹھری دکاندار کو اصرار تھا جانے۔ کہتے ہوئے چھٹو



# تتلی جیسے رنگوں کے پیرا ہن

خریداری کرتے وقت میٹیریل، کلر اور ڈیزائن کا خاص خیال رکھا کیجئے

حمیرا الطہر

مم لک اور مردیوں کے موسم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگوں کی اس تفریق سے یہ بات بھی واضح ہو جاتی ہے کہ گہری سانولی رنگت پر ہلکے رنگ اور گہری رنگت پر گہرے رنگ خوب سمجھتے ہیں۔ جب کہ گہری سانولی رنگت پر گہری رنگت پر تقریباً ہر رنگ ہی بھلا لگتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ کون سے رنگ ایسے ہیں جنہیں آپ باہم ملا کر پہن سکتی ہیں۔

کاسنی یا MAUVE رنگ کا گہرا شینڈلہری مائل سرخ رنگ کے ساتھ پہن جائے تو گہری رنگت پر خوب سمجھ جائے گا۔ سانولی رنگت کی خواتین کو کاسنی رنگ کے ہلکے شینڈلہری استعمال کرنے چاہئیں۔ اس کو آپ مختلف رنگوں کے ساتھ جا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ مثلاً:

کاسنی اور سفید

اس سے نہ صرف یہ کہ خنڈک کا احساس پیدا ہوگا بلکہ آپ اسارت بھی نظر آئیں گی۔

کاسنی اور زرد

کاسنی کے ساتھ زرد رنگ سب سے حسین امتزاج ہے خصوصاً

"لباس شخصیت کا آئینہ دار ہے" اس کہادت سے تو کم و بیش سب ہی واقف ہوں گے۔ تاہم ایسے لوگ بہت کم ہیں جو اس کے اصل مقصد کو سمجھ پائے ہیں۔ عموماً اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ لباس جتنا چمک دار اور قیمتی ہوگا، شخصیت اتنی ہی دیدہ و زیب بنے گی۔ یہی وجہ ہے کہ دن رات ہائے مہنگائی... ہائے مہنگائی کا دور کرنے کے باوجود کوئی برٹڈ ٹیکسٹائل دوس اور ہائی فائی جوٹیک سے کم کی بات نہیں کرتا۔ حالانکہ شخصیت کی آئینہ داری لباس کی تراش و خراش سے ہوتی ہے، اس کے قیمتی ہونے سے۔ قیمتی لباس پہن کر آپ اپنی امارت کا اظہار تو بے شک کر سکتی ہیں لیکن ضروری نہیں کہ وہ قیمتی لباس آپ کی شخصیت کو دیدہ و زیب بھی بنائے۔ چنانچہ لباس خریدتے وقت ڈیزائن، رنگ اور میٹیریل کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ وہ آپ کے جسم کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔ مثلاً نرم دھاتوں سے بنا ہوا کپڑا جسم سے چمک جاتا ہے جب کہ سخت دھاتوں سے بنا ہوا کپڑا اپنی ساخت کا ٹم رکھتا ہے۔ لہذا اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا لباس آپ کے حسن میں مزید اضافے کا باعث ہو تو اس کے لیے لازم ہے کہ ان چھوٹی چھوٹی مگر بہت حد اہم باتوں کو نظر انداز نہ کریں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ پر کون سا رنگ کھلے گا اس کے بعد کپڑے کے ڈیزائن اور بناوٹ پر غور کریں۔

مناسب رنگوں کا انتخاب

اس بات سے تو آپ بخوبی واقف ہوں گی کہ ہماری روزمرہ زندگی میں مناسب رنگوں کی کتنی اہمیت ہے۔ چیزوں میں خوب صورتی مختلف رنگوں کو اکٹھا کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر دنیا میں رنگ نہ ہوتے تو ہر چیز بے جان ہی دکھائی دیتی کیوں کہ اس وقت ہم جس طرف بھی نگاہ ڈالتے ہیں، طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں۔ نیلا آسمان، سیاہ سفید یاں، سرسبز درخت اور پودے، رنگ برنگ کے پھل اور پھول مختلف رنگوں کے پرندے اور جانور۔ غرض یہ کہ ہر طرف رنگوں کی ہی وجہ سے رنگینی اور خوب صورتی نظر آتی ہے۔ چنانچہ چھوٹی چھوٹی چیزیں کہ اگر آپ اپنے لیے درست رنگ کا انتخاب کریں تو آپ کا کم قیمت لباس ایسے پیش قیمت لباسوں کو مات نہ کرے جنہیں اپنی رنگت کی مناسبت سے نہ پہنا سکیں۔ ہر رنگوں کے درست انتخاب کے لیے ان کے پارے میں چند باتوں کا جاننا بہت ضروری ہے۔ یعنی زرد، سرخ، نیلا اور کالا، یہ چار رنگ ایسے ہیں جن کو اکثر دیکھنے والے کے سامنے دیکھتے ہیں۔ اسی لیے انہیں بنیادی رنگ کہا جاتا ہے۔

نیلا، سرخ اور کاسنی

یہ تینوں رنگ اور اس سے ملنے جھٹے تمام رنگ مختلف خیال کیے جاتے ہیں کیوں کہ ان کی نسبت پانی، آسمان اور ہرے پھرے درختوں و پودوں سے ہے۔ یہ رنگ اکثر گرمیوں کے موسم اور زیادہ گرم موسم مم لک میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

سرخ، نیلا

اور نارنجی

یہ تینوں اور ان کے ساتھ ملا کر بنائے ہوئے دوسرے تمام رنگ گرم خیال کیے جاتے ہیں کیوں کہ یہ آگ اور سورج کی تپش کا تصور دیتے ہیں۔ ان رنگوں کو سرد

بہار

کے موسم

میں یہ رنگ

آپ سے حسن کو چار

چاند گا دیں گے۔

کاسنی اور سرخ

اس امتزاج سے بدن میں چمکتی کا احساس پیدا ہوگا لیکن یہ صرف مردیوں میں زیادہ حسین لگے گا۔

کاسنی اور سیاہ

سرخ رنگ کی طرح سیاہ رنگ بھی کاسنی رنگ کے ساتھ سردیوں میں بہار دیتا ہے۔ اسی طرح

برسات اور موسم بہار میں زرد رنگ کے ساتھ فیوژی، نیلا، سرخ اور ہر رنگ آپ کو موسم بہار کی طرح شگفتہ کر دیں گے۔

نیلا اور کاسنی

یہ دو رنگ ایسے ہیں جو تمام رنگوں کے ساتھ اچھے لگتے ہیں۔ اس سے علاوہ آپ کی رنگت چاہے گہری ہو یا سانولی، ان رنگوں کو پہن کر نکھر جائے گی۔ کسی بھی رنگ کے بالوں اور کسی بھی رنگ کی آنکھوں کے ساتھ یہ رنگ اچھے ہی لگتے ہیں۔ اگر ان ہی دونوں رنگوں کو باہم ملا کر پہن جائے تو نسبت کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ زردی مائل کاسنی اور ہلکا نیلا بھی خوب صورت لگتا ہے۔ زردی مائل نیلا لباس



کے بھی ہلکے اور گہرے شید زلی کر بہار دیتے ہیں۔ خصوصاً ڈھیر زلیوں پر خوب جتے ہیں۔

#### گلابی اور سیاہ

سیاہ رنگ کے ساتھ گلابی رنگ نیلے سے بھی زیادہ کھلتا ہے اور لطف یہ کہ آپ اسے آتی سر دیوں اور موسم بہار میں بھی پہن سکتی ہیں۔ گلابی ساڑی کے ساتھ سیاہ بلاؤز سے خوب صورت کسی اور رنگ کا بلاؤز نہیں لگتا۔

#### گلابی اور زرد

گلابی اور زرد رنگ مل کر بہار کا سال پیدا کرتے ہیں۔ سر دیوں میں گلابی کپڑوں پر زرد شمالی یا سوٹز اور زرد جوتے استعمال کریں۔ جب کی گرمیوں میں زرد قمیض کے ساتھ گلابی شلوار اور گلابی دوپٹہ استعمال کریں۔ گلابی ساڑی پر بھی زرد پھول اچھے لگیں گے۔

#### گلابی اور براؤن

گلابی رنگ کے ساتھ براؤن رنگ مل کر بہت سہل نظر آتا ہے۔ براؤن رنگ کی قمیض پر گلابی رنگ کے پھول بھی بعد خوب صحت لگتے ہیں۔

#### گلابی اور ہنر

ہنر رنگ کے ساتھ گلابی رنگ بہت سے چہلوں میں گلاب کے شکستہ پھول کا تاثر دیتا ہے۔ گلابی اور ہنر رنگوں کے امتزاج سے بنائے ہوئے لباس کو پہن کر آپ خود بھی بہار کا ایک حصہ لگیں گی۔ یہ تو ہوں اپنی رنگت سے متعلق کپڑوں کے رنگوں کی باتیں۔ اب آئیے جسم کی ساخت اور پٹنوں کے ذریعہ ان دونوں کی طرف۔ جس طرح شخصیت داہرے میں رنگوں کا حصہ ہے اسی طرح ذریعہ ان اور بناوٹ کا بھی بہت بڑا حصہ ہے۔ چنانچہ چھوٹے بچے کے لیے جسم پر مناسب لکھنے والے پٹنوں ہی پسند کریں اور انہیں اس ترش فرش سے سس جو ان کے جسم پر خوب صورت لگے۔ جب دار اور خوب صورت رنگ کے ملبوسات ہر ایک کی توجہ اپنی طرف مبذول کر دیتے ہیں لیکن یہ رکھیے کہ جب دار کپڑے جسم کے ساتھ کونیاں بھی کر دیتے ہیں۔ اس لیے لوگ جو بہت بے پلے اور بے ڈوں جسم کے مالک ہوں، ان کے لیے اس قسم کے پٹنوں سے قطعاً موزوں ہیں۔ اگر آپ منسوب اور خوب صورت جسم کی مالک ہیں تو پھر بغیر کسی جھجک کے سائن اور دیگر چمک داروں فریب کپڑوں سے اپنے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے برعکس وہی بناوٹ کے کپڑے آپ کو شہناز بنا کر پیش کرتے ہیں۔ چنانچہ چاہے کتنی خواتین جن کے جسم غیر متناسب ہوں، اگر اپنے ملبوسات سادہ بناوٹ کے کپڑوں سے تیار کریں تو ان کا جسم حیرت انگیز طور پر موزوں نظر آئے گا۔ بھاری اور موٹے ملبوسات جسمانی خطوط کو غیر واضح کرتے ہیں۔ تاہم، ان کی وجہ سے آپ کے قدم میں نمایاں لمبائی نظر آتی ہے۔ ہلکے اور درمیانے درجے کے ملبوسات اوسط ساخت کے جسم رکھنے والوں کے لیے نہایت موزوں ہیں جب کہ بے قد اور کسرتی جسم کی مالک خواتین بھاری کپڑوں سے تیار کردہ ملبوسات پہن کر اپنی دل کشی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ہلکے کپڑے قد کی لمبائی پر تو اثر انداز نہیں ہوتے لیکن وہ جسم کے بھارے یا ڈھیلے پن کو بالکل عیاں کر دیتے ہیں۔ اس لیے ہلکے کپڑے صرف انی خواتین کے لیے موزوں ہیں جنہیں قد کی طرف سے ایک حسین اور متناسب جسم عطا ہوا ہو۔ جسم سے چمک جانے والے کپڑوں سے لباس تیار کرتے وقت اس امر کو غور رکھنا چاہیے کہ وہ زیادہ جگہ نہ ہوں۔ کھردری ساخت کے کپڑے پہن کر ہر چند کہ جسم منظر نظر آتا ہے تاہم، اگر انہیں مناسب طور پر تراشا اور سیاہ یا تودہ جسم کے بڑے حصے کو چھپا بھی لیتے ہیں۔ سادے کپڑوں سے قطعاً نظر ذرا آسانی والے ملبوسات اگر ذرا سی احتیاط کے ساتھ تیار کیے جائیں تو آپ کے جسم پر بہار دیں گے۔ چنانچہ ایسے ذریعہ ان جو درمیانے درجے کے ہوں یا پھر مختلف لائنوں اور رنگوں کے امتزاج سے تیار کیے گئے ہوں، آپ کی شخصیت پر خوش گوار اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگر ذریعہ ان عمودی خطوط پر بنایا گیا ہے تو اسے پہن کر آپ کا قد بھی لمبا نظر آئے گا۔ اس کے برعکس افقی بنیادوں پر تیار شدہ ذریعہ ان آپ کی ظاہری چوڑائی میں اضافہ کرے گا۔ اپنے لباس تیار کرتے وقت مندرجہ بالا نکات پر غور نظر رکھیں پھر دیکھیں کہ خود آپ ہی نہیں بلکہ دیکھنے والا بھی آپ کی شخصیت میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کرے گا۔



کے ساتھ اگر تیز گلابی دوپٹہ ہو تو بھی بے حد خوب صورت لگے گا نیز نیلی قمیض پر گلابی پھول بہت کھلتے ہیں۔ دیکھیے مختلف رنگوں کے امتزاج سے ان کے کتنے تازہ لگتے ہیں۔

#### نیلہ اور سفید

گرمیوں میں نیلہ اور سفید امتزاج پہننے اور دیکھنے والے دونوں ہی کو ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ یہ اسارت بھی بہت لگتا ہے۔ یہ رنگ باہر مل کر ٹھنڈک کے ساتھ ساتھ پاکیزگی کا احساس بھی بخشتے ہیں اور روح کو بھی طہائیت حاصل ہوتی ہے۔

#### نیلہ اور ہنر

نیلہ اور ہنر رنگ آپس میں مل کر اس ٹھنڈک کا احساس دلاتے ہیں جو لمبی لمبی گھاس کو ایک درخت کے سائے تلے دیکھ کر حاصل ہوتی ہے نیز نیلہ رنگ کی قمیض کے رنگوں، لگا اور گہرے یا من پر ہنر رنگ کا کپڑا استعمال کریں۔ سر دیوں میں نیلی قمیض پر ہنر سوٹ یا کوٹ پہنیں۔

#### نیلہ اور سرخ

سرخ رنگ اگر سمندری نیلے رنگ کے ساتھ پہن جائے تو جستی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ سمندری نیلے رنگ کے لباس کے ساتھ سرخ جوتے اور سرخ ایک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ سرخ قمیض کے ساتھ نیلہ دوپٹہ اور نیلی شلوار پہنی جائے تو بہت اچھا لگے گا۔ اس کے علاوہ اگر کھلتے ہوئے تاریخی شید والے سرخ رنگ کے ساتھ گلابی رنگ پہن جائے تو برسات کی شبکی شام میں شفق کا منظر پیش کریں گے۔

#### نیلہ اور زرد

زرد رنگ نیلے رنگ کے ساتھ مل کر بہار کا سال پیدا کرتا ہے۔ سر دیوں میں نیلے کپڑوں پر زرد سوٹ اور زرد جوتے پہنیں۔ گرمیوں میں نیلی قمیض کے ساتھ زرد شلوار اور زرد دوپٹہ یا زرد قمیض کے ساتھ نیلی شلوار اور نیلا دوپٹہ استعمال کریں۔ بہار کے موسم میں نیلی ساڑی پر بڑے بڑے زرد پھول بھی بہت اچھے لگتے ہیں۔

#### نیلہ اور براؤن

نیلہ اور براؤن رنگ مل کر بہت سہل نظر آتا ہے۔ سر دیوں میں نیلے رنگ کے کپڑوں کے ساتھ کافی کے رنگ کی شال اور بیگ لیں۔ گرم رنگ کی قمیض پر نیلے رنگ کے پھول ہوں تو یہ ایک خوش گوار تاثر دے گا۔

#### نیلہ اور سیاہ

سیاہ اور نیلے رنگ کا امتزاج سر دیوں میں خاص طور پر کھلتا ہے۔ نیلی قمیض یا ساڑی پر سیاہ سوٹ، سیاہ پرس اور سیاہ جوتے بڑا دار اور شکستہ لگتے ہیں۔

#### نیلہ اور نیلا

نیلے رنگ کے ہلکے اور گہرے شید زلی کر بھی بڑی انفرادیت پیدا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ کی قمیض اور گہرے شید کا دوپٹہ شلوار، ہلکے شید کی ساڑی اور گہرے شید کا بلاؤز یا سوٹز کا امتزاج تنبیہ و تفسیل کے لیے بہترین ہے۔

#### گلابی

نیلے رنگ کی طرح گلابی رنگ





## پانچ منٹ جو یہ عباسی کے ساتھ

”دوستوں کی دوست ہوں اور دشمنی کسی سے نہیں“

”جو یہ انسان کیسی ہیں آپ؟“

”میرا تو رقبہ ہے کہ بہت مشکل پسند بھی اور بہت آسان سی شخصیت بھی ہوں، نرم دل ہوں، لوگوں پر بہت جلدی اعتبار کر لیتی ہوں۔ دوست بہت جلد بنتے ہیں اور کئی دوست اتنی ہی جلد ہی پہچانے بھی گئے ہیں۔ کپہری کورن ہوں شاید اسی ستارے کا اثر ہے۔“

”دنیا میں کون سی جگہ رہنا پسند کرتی ہیں یا مستقبل میں رہنا چاہیں گی؟“

”نہیں، کہیں اور نہیں صرف کراچی ہی اچھی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو ترقی پسند اور کشادہ ذہن افراد سے واسطہ پڑتا ہے۔ ثقافت اور مشرقی روایتیں بہت ستھری اور شفاف ملتی ہیں۔ مذہبی اقدار بھی اچھی ہیں۔ باقی دنیا میں امریکا اور وہی ایسی جگہیں ہیں جہاں آپ سیر و تفریح کے لئے جائیں تو تازہ دم ہو کر لوٹتے ہیں۔ نیویارک کا سمووٹھین شہر ہے، بہت اچھے پاکستانی وہاں آباد ہیں۔ وہی میں میرے کئی ذراے شوق ہوئے تو وہاں بھی اچھے لوگ اور بہتر ماحول ہے۔ بس گھوم پھر کے سرفرگھر (کراچی) ہی آ جاتا ہے اور یہیں اسے آرام ملتا ہے۔“

”یادگار شوٹ یا پراجیکٹ؟“

”ماڈلنگ بھی کی اور اداکاری بھی، اس طرح سے کئی جگہ کام کرنے کا لطف آیا۔ ناچیہ میرے کہ یہ بڑا یادگار سیریل ہے، جب میں مارشلس پہلی بار ناچیہ بنا کر گئی۔“

”کس خیال یا کیفیت سے الپاڑ ہو سکتی ہیں؟“

”کبھی کبھی کچھ بھی ہو سکتا ہے مثلاً کوئی ڈرامہ دیکھتے ہوئے، ناک شوا چھا ہوتو، پرانی پاکستانی اور ہندی فلمیں جن میں دیکھا اور یاد دہری کی اداکاری ہو۔ میں اب تک اسی فیلڈ میں ہوں جب یہ دونوں پرکشش اداکاروں کا عروج تھا۔ حسینہ معین کا سیریل تنہائیاں مجھے بہت پسند ہے۔ میں پی ٹی وی کے ساتھ ہمیشہ خوشی سے کام کرتی ہوں کیونکہ یہ چینلز کی فیلڈ میں ماں کی گود کا درجہ رکھتا ہے۔ ہم تو اسی گے بچے ہیں اور بچے کبھی ماں سے دور نہیں رہا کرتے۔ ہم اداکاروں کو کبھی اسی کے انچل میں چاہ لیتی ہے۔“

”کوئی اوجھری خواہش یا حسرت؟“

”پوری دنیا ابھی نہیں دیکھی وہ دیکھنا چاہتی ہوں۔ حج نہیں کیا اندھ تارک تعالیٰ ایسے وسائل بنا دے تو مرنے سے پہلے یہ فریضہ بھی ادا کروں۔“

”آپ کی طاقت، آپ کی کمزوری کوئی ویسی ہستی ہے کیا؟“

”میری جیانی انزال جواب عمر کے چودہویں برس میں ہے۔“

”کوئی شرمندہ کر دینے والا لہو؟“

”ایک بار میری ڈرامہ سیریل لائچ ہو رہی تھی اور موقع پر پہنچتے ہی ہیل ٹوٹ گئی، یوں ساری تقریب میں ہاتھ میں جوتا لئے گھومتی رہی۔“

”کوئی کیریئر فین

”نہیں آپ؟“

”یہ کام اچھا نہیں لگا کہ کسی

سے کہہ کر کوئی ویسے بھی

ہوٹل میں قالین بچے سوتے

ہیں کیا فرق پڑتا ہے؟“

”نکے پاؤں چلایا جائے تو“

”محب تک کی زندگی کا

”بہترین دن؟“

”میری بچی کی پیدائش کا

دن، 26 جنوری 1998ء





# بالوں کو دینا ہے اسٹائلش لک! تو پھر رکھئے ہر پل ان کی صحت کا خاص خیال

خشک اور رکھے بالوں کے لئے ہر موسم ہی آزمائشی ہوتا ہے۔ اگر انہیں بہت زیادہ نمی اور دھوپ سے نہ بچایا جائے تو یہ بے جان اور دھوپ سے ہو جاتے ہیں۔ ایسے بال شام کی تقریبات میں کھولے جائیں تب تو ان کا اسٹائل چٹا ہے اور یہ خوبصورت بھی نظر آتے ہیں جبکہ دن بھر پوٹی بنائے رکھنا ہی اچھا رہتا ہے لیکن یہی تدبیر نقصان دہ بھی ثابت ہوتی ہے۔ اپنے بالوں کی صحت کو جانچنے، مانگیں سمجھنے کی کوشش ضرور کیجئے۔

شیمپو کا انتخاب کسی میجر اسٹائلسٹ سے کروائیں اور وقتاً فوقتاً اس سے مشورہ کرتی رہا کریں کتنی صحت حال میں کون سا شیمپو یا کنڈیشنر آپ کو سوت کرے گا۔ احتیاط بعد کی کئی الجھنوں سے نجات دلاوے گی۔ بالوں کو بہت زیادہ شیج کرنا از روئے صحت درست نہیں۔ اگر اسٹائل ویسے والی کوئی کریم استعمال کر رہی ہوں تو اس کے اجزاء میں UV FILTER کا شامل ہونا ضروری ہے اور یہی نہیں بلکہ گھر سے باہر نکلتے وقت اچھی کریم یا سپرے لگانا زیادہ بہتر ہے۔ کیونکہ سورج کی شعاعیں بالوں پر اثر انداز ہو کر انہیں پتلا کرتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ان کی قدرتی رنگت بھی تبدیل ہوتی ہے۔ سیاہ گھنے بال رنگت تبدیل کر کے پتلے اور سیاہ مائل بھورے ہو سکتے ہیں۔ دھوپ سے وٹامن D جذب ہو جاتا ہے، لیکن اس کی مقدار بڑھ جانے تو نقصان بھی جھیلنا پڑتا ہے۔

بالوں کو پسینے سے کیسے بچایا جائے؟

آرٹپ اسٹائلسٹ جی جی جی تو پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ خواہ آپ پونی ٹیل یا ٹیڈی بانڈ میں۔ بالوں کو سیدھے اسٹائل میں نہ تراشوا یا جائے۔ پسینے سے بالوں میں Curl آتا ہے اور ان کی کا تناسب بڑھ جائے تو Super-Straight بال سوزوں نہیں رہتے۔

ہمیشہ نیم گرم پانی سے سر دھوئیں

اگر آگ بند کر کے اسٹیل سے بال اٹھا

کے پشت پر

لے جا کر

پونی بلی

جائے تو بالوں میں زیادہ

نمی آتی ہے۔ مانتے اور آنکھوں کی حفاظت

کے بعد آگ سے ہوا کا گرم نہیں ہوتا۔

بالوں کی قدرتی چمک اور صحت بحال

رکھنے کے لئے کبھی کھولتے ہوئے گرم پانی سے

سر نہ دھوئیں۔ گرم پانی قدرتی پروٹین ضائع کر سکتا

ہے۔ بالوں کو کھلی ہوا میں کھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے تاہم

اگر Diffuser استعمال کرنا ہی ہو تو کنڈیشننگ کریم کا

استعمال بھی بہت ضروری ہے۔

پروٹین پر مشتمل کنڈیشنر وقت کی ضرورت ہے

In-Shower کنڈیشننگ پروڈکٹ ہے یعنی آپ کی کنڈیشننگ کریم

یا لوٹن میں چمکانی پروٹین کی شکل میں موجود ہوتی ہے۔ دھوپ میں بہت دیر تک چلنے

یا کھڑے رہنے سے بالوں کے کیونیکل نکل آتے ہیں۔ اب تک آپ

نے ہاتھوں سے اطراف کیونیکل دیکھے تھے۔ لیکن جان لیجئے کہ بالوں کے کیونیکل کو پروٹین یا تیل ہی ختم کر سکتا ہے۔ دوشائے بالوں کو ٹھیک کرنے کے لئے بھی آپ کو انسانی پروٹین درکار ہے۔

بالوں کی افزائش کے لئے سبز چائے کا ٹوکا

رنگے جانے والے بالوں کو ہر روز دھونا مشکل ہے، لیکن اگر پسینہ آ رہا ہے تو دھوئے بغیر کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ ایسے میں قدرتی نباتاتی اشیاء مثلاً سیکا کائی، دھنچے، دھوئے چائے، چائے سے سر دھوئیں۔ اگر بال روغنی ہوں تو ان میں شیمپو کے بعد سبز چائے سے بال دھو کر قدرتی طریقے سے روغن متوازن کر لیں۔ اگر آپ جڑوں میں PH balance پر مشتمل کوئی میجر کریم یا لوٹن لگاتی ہیں تو یہ بھی قدرتی روغن کو توازن میں رکھ سکتا ہے

اپنے اسٹائل کو محفوظ رکھیں

فیشن تو آتے چلتے رہتی ہے مگر آپ کی شخصیت کا تعارف آپ کے بال ہیں۔ ان کی خاص نگہداشت کریں، گھر سے باہر نکلتے وقت کاسٹ کا اسٹائل یا دھوپ سے سر پر اور صحت اور head Bands کے علاوہ چمکانی پونی سے بالوں کو گردن سے قدرے بلند کر کے لپیٹ لیں۔ خیال رہے کہ کاتوں کے پشت کی جلد میں خنکی یا تھوڑا سا آنے پائے۔ یہ بھی نہ سوجھیں کہ گرمیوں میں بالوں پر اسپرے نہیں کر سکتے یا میک اپ نہیں کرنا چاہئے۔ میک اپ ضرور کریں تاکہ کوش نظر آئیں۔ بالوں کو رنگین بینڈ سے پینٹیں اور زندگی کی دلکشی اور روحانی خوشحالی کریں۔ اپنا حسن اجاگر کریں تاکہ آپ کی شخصیت کا ایک منفرد اسٹائل بنے اور آپ Up to date رہیں۔

30 سیکنڈوں کا ایک حل

اپنے بالوں کو چمکانی صحت مند اور توانا کرنے کے لئے میڈیم سائز کے رولز لگائیں اور قدرے فاصلے پر رکھ کر Dryer چلائیں 30 سیکنڈوں کے بعد رولز کھول دیں۔

کبھی کبھی بالوں کو اٹھا کے برش کرنا چاہئے تاکہ ان میں body آئے۔ دوشائے بالوں کو تراش لیں۔

خشک اور بے جان بالوں پر ویس اسپرے کریں جس میں UV FILTER کی مقدار موجود ہو۔

تیراکی کرنے والی خواتین اور بچوں کو کلورین سے پانی سے بچنا ضروری ہے، لیکن براہ راست دھوپ سے وٹامن D حاصل کرنے کی مقدار کا تعین بھی بہت ضروری ہے۔





## شاہنگ گائیڈ میرا بچپن لوٹا دے کوئی

فٹنس کی دنیا کہاں نہیں ہوتی۔ خاص کر بچوں کی کہانیوں اور زسری رامنٹس، ان کے کھانوں، ڈاڈا روم، اکروں کی آرائش اور ان کی گرونگ میں بھی۔ یعنی وہ خیالی جگہ میں کم رہتے ہیں۔

بچوں کی مصنوعات بنانے والوں نے بھی بچپن کی اس رنگارنگی کو لازمی لینڈ کے کرداروں سے لے کر ہینر بیٹز، کلپس، پونیز اور کچر ڈسک سمودیا ہے۔ گڑیا جیسی بچی کے بالوں میں گڑیا لگی ہوئی کتنی بھاتی ہے۔ یہ آپ کی گڑیا خوب جانتی ہے تو پھر اس کے لئے کچھ خاص شاہنگ ہو جائے۔ ہینر بیٹز کی قیمتیں 50 سے لے کر 165 روپے تک ہیں۔ پلاسٹک کے کرفل اور چیکلے ہینر بیٹز خاص طور پر بچوں کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں۔ یہ بہت سی منفرد اسٹائل کے ہیں۔... ڈسپلے کئے گئے ہینر کلپس 60 روپے سے شروع ہوتے ہیں اور سب سے زیادہ مہنگے ہینر کلپس کی قیمتیں 360 روپے تک ہیں۔ یہ بہت سی خوبصورت اور چمکدار گنگنوں سے سجے ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں بوتلوں والے ذریعہ ان بھی نظر آ رہے ہیں۔ ساتھ ہی ستاروں سے آراستہ ہینر کلپس موجود ہیں۔ ان پونیز کی قیمتیں 30 روپے سے 300 روپے تک ہیں۔ پلاسٹک اور میٹلک کچر ڈسک کی قیمتیں اندازاً 75 روپے سے شروع ہو کر 395 تک ہیں۔ ان سی جیسی پونیز اور کلپس کو دیکھ کر گنگنا نے کوئی چاہتا ہے۔

میرے بچپن کے دن کتنے اچھے تھے دن!







# اپنی بیوٹیشن آپ

## کیونکہ میک اپ کٹ میں چھپے ہیں خوبصورتی کے 8 راز

میک اپ کٹ تو سب ہی کے پاس ہوتی ہے لیکن اس کا استعمال کرنا واقعی ایک فن ہے۔ ذیل میں ہم کاسمیٹکس کے استعمال کی کچھ ٹپس شائع کر رہے ہیں جن کی مدد سے میک اپ کٹ کا استعمال آسان ہو جائے گا۔

### 1- فاؤنڈیشن کا مقصد

جلد کی قدرتی رنگت کو یکساں کرنا اور واضح دھبوں کو چھپانا ہے، اپنی بیوٹیشن سے اپنی جلد کا مخصوص شیڈ اور ٹون پتہ کیجئے۔



**a- لیکوئڈ ہیں** یہ ہر طرح کی جلد پر لگائی جاسکتی ہے لیکن چمک کر لیں کہ یہ واٹر میں ہے یا آئل میں، اس سے جلد کو ہلکی کوریج ملتی ہے۔  
**b- مگر میں ہیں** اگر آپ کی جلد خشک ہے تو مگر میں ہیں فاؤنڈیشن بھر پور کوریج دے گی۔  
**c- آئل میں** خشک جلد کے لئے اچھا انتخاب ہے۔ اس سے جلد پر چمک کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔  
**d- واٹر میں** ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ہے، اس سے اوسط درجے کی عمدہ کوریج ملتی ہے۔

**e- پاؤڈر میں مرل فاؤنڈیشن** یہ جلد پر خوشگوار محسوس دیتی ہے اور تمام اقسام کی جلد پر مناسب رہتی ہے

**2- بلش آن** اچھے فاؤنڈیشن کے بعد بلش آن لگانا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ دو طرح کے ہوتے ہیں پاؤڈر اور کریم  
**a- پاؤڈر بلش آن** یہ صرف پاؤڈر فاؤنڈیشن پر ہی لگایا جاسکتا ہے۔  
**b- کریم بلش آن** یہ کریم فاؤنڈیشن یا لیکوئڈ کے ساتھ لگا کر دیکھیں، کتنا کھل سا جائے گا چہرہ مگر بلش آن نیچرل لک والا ہی خریدیں تاکہ آپ کے چہرے پر فطری تازگی کا تاثر دے، مصنوعی پن کی جھلک نمایاں نہ ہو۔

**b- بلونک پیچر ز اور پاؤڈر** اگر آپ چاہتی ہیں کہ میک اپ کے بعد آپ کا چہرہ کیلک کی مانند چھوٹا چھوٹا سا نظر نہ آئے تو ایسے بلونک پیچر ز کا استعمال کریں جس میں پاؤڈر نہ ہو یا جہاں جلد پر بہت چمک ہو وہاں استعمال کریں یعنی کریم اور بلش آن سے چہرہ بہت چمکتا ہوا محسوس ہو تو ان بلونک پیچر ز سے بغیر جس کو خراب کئے میک اپ کی زائد مقدار کم کی جاسکتی ہے۔ بلونک پیچر ز کے علاوہ فیس پاؤڈر بھی میک اپ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔  
**فیس پاؤڈر کیسے خریدیں؟** یوں تو فیس پاؤڈر کی قسم کے ہوتے ہیں مگر دو قسمیں زیادہ استعمال میں آتی ہیں (a) compressed اور (b) Translucent کہلاتی ہے۔



### 4- ہائی لائٹر

چہرے کے مخصوص حصوں کو ابھارنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے میک اپ میں چہرے کی خوبصورتی کو نمایاں کرنے کے لئے ہائی لائٹ کیا جاتا ہے۔ یہ بھی کریم اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں دستیاب ہے۔ اس کے شیڈز کریم کلر سے لے کر گہرے گولڈن پرنسز شیڈز میں آسانی ملتے ہیں۔ درست شیڈ کا انتخاب بیوٹیشن سے کروائیں اور نوٹ کر کے یاد بھی کریں۔ ہر بار تو یہی پارلر سے میک اپ نہیں کر دیا جاسکتا۔

### 5- آئی برو پینسل

اکثر خواتین آنکھوں اور ہونٹوں کے میک اپ پر خصوصی توجہ دیتی ہیں لیکن ہمنوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ میک اپ سے پہلے ہمنوں ضرور بولیں اور فاؤنڈیشن لگانے کے بعد اچھی معیاری آئی برو پینسل سے ان کی حلیہ مزید خوبصورت بنائیں۔

### 6- مسکارا

یہ نہایت عمدہ پراؤکٹ ہے لیکن ہر اسٹور سے دستیاب نہیں۔ پاؤڈی شاپ ایسی آؤٹ لیٹ ہے جہاں آپ کو مختلف ورائٹرز کی کاسمیٹکس باسولت دستیاب ہو جاتی ہیں جن خواتین کی ہمنوں کے ہال ہلکے ہوتے ہیں یا ان میں سفیدی آ جاتی ہے وہ یہ مسکارا بطور Concealing استعمال کریں تو ان کا رنگ گہرا ہو جائے گا اور یہ چہرے کو دلکش بنا دے گا۔ رنگ جیسا بھی منتخب کریں کالا، براؤن یا سرمئی۔ بس کچھ بھی ایسا ہو کہ جو خوبصورت لگے مگر چھوٹی چھوٹی منگیلیوں والا مسکارا استعمال کریں تو اس پر دوبارہ وینڈر برش ہرگز نہ لگائیں۔ واٹر پروف مسکارا کبھی بھی پلکیں توڑتا نہیں لیکن اس کا رسور بھی کٹ میں محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

### 7- آئی لائنز تو کی اقسام کے ہوتے ہیں

مگر روزیادہ استعمال میں آتے ہیں

### 8- آئی شیڈ

اسے لگاتے ہوئے خاص احتیاط کریں۔ بلکہ ان کے حصے کو سیاہی دینے کے لئے استعمال کریں تاہم اگر آپ آنکھوں کو اسو کی لک دینا چاہتی ہیں تو اس آئی لائنز کی مدد لے سکتی ہیں۔

کریم آئی شیڈ چند ساعتوں کے بعد ہی آنکھوں پر لکیروں کو ظاہر کرتا ہے لہذا اسے تو بھول ہی جائیں۔ بے شک گہرا رنگ خریدیں مگر آئی شیڈ ضرور رکھیں۔ پہلا Neutral رنگ، دوسرا وہ جو نمایاں کرنا مقصود ہو، تیسرے وہ آئی شیڈ جنہیں آپ پسند کرتی ہیں مگر کس وقت اور کس رنگ کے لباس کے ساتھ کیسا آئی میک اپ کرنا آپ کو پرکشش اور خوبصورت بنا سکتا ہے یہ آپ کی ماہر بیوٹیشن جانتی ہے۔ ایک دفعہ اس سے میک اپ کر لیں یا پھر ہر مرتبہ مشورہ کر لیا کریں۔

### a- Gel آئی لائنر

یہ لیکوئڈ آئی لائنر سے بہتر انتخاب ہوگا کیونکہ لیکوئڈ آئی لائنر سوکھنے کے بعد اکھڑا سا محسوس ہوتا ہے جس سے آنکھوں کی تمام تر جاذبیت ماند پڑ جاتی ہے۔ اس کی blending بھی قدرے آسان ہے اور سوکھ جانے تو اسے پانی سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ لیکن Gel آئی لائنر لگانے کے لئے آپ انگل برش کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

### b- لیکوئڈ آئی لائنر

اسے لگاتے ہوئے خاص احتیاط کریں۔ بلکہ ان کے حصے کو سیاہی دینے کے لئے استعمال کریں تاہم اگر آپ آنکھوں کو اسو کی لک دینا چاہتی ہیں تو اس آئی لائنز کی مدد لے سکتی ہیں۔





# چلئے لائڈری روم ڈیزائن کریں

کیونکہ یہ گھر کا بہت ہی اہم حصہ ہے

آتم حیا فروقی

لائڈری روم گھر کا ایسا گوشہ جسے عام طور پر تقریباً نظر انداز کیا جاتا ہے۔ جو گھر مختصر مکانات کے ہوں وہاں ہاتھ روم کے آس پاس واشنگ مشین نصب کر دی جاتی ہے کسی کسی مکان یا فلیٹ میں لائڈری ایریا مخصوص کیا جاتا ہے اور باہر تعمیرات گنجائش کے ساتھ یہ سہولت مہیا کرتے ہیں۔ اس گنجائش کو ایک نوٹ سمجھ کر اسے صاف ستھرا رکھنا بھی ضروری ہے۔ یہ گھر کا ایسا حصہ ہے یہاں مہمانوں کی آمد و رفت نہیں ہوتی یا اگر وہ گھر دیکھتے ہوئے اس حصے کی طرف آنکھیں تو ابھی ہی نظر ڈال کر آگے بڑھ جاتے ہیں۔ یہاں نشستیں نہیں جتنیں لہذا صوفے کا رکھنا ضروری نہیں البتہ کرسیاں دو ایک ہوں تو اچھا ہے۔ یہاں پورے گھر آنے کے کپڑے دھلتے ہیں، صاف دھلے دھلائے کپڑے بھی رکھے جاتے ہیں، استری ہوتے ہیں اور گندے کپڑوں کو جمع کیا جاتا ہے۔

لائڈری روم ڈیزائن کیجئے

گھر کے اس حصے میں سبک (کپڑے دھونے کی مخصوص جگہ) کے ساتھ ساتھ واشنگ مشین، کپڑے سکھانے کے لئے نصب تار، محفوظ کرنے والی الماریاں یا ڈبے رکھے جاتے ہیں۔ یہیں آپ استری اسٹینڈ رکھ کر لائڈری روم ترتیب دے لیتی ہیں۔ بنیادی ضرورت اس امر کی یقین دہانی ہے کہ کیا اس جگہ پائپوں میں گرم اور غصیلے پانی کی لائنیں صحیح اور درست حالت میں ہیں؟ کیا یہاں گزر صحیح کام کر رہا ہے؟ سیوریج سسٹم کا درست حالت میں ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ بتانے کی بھی ضرورت نہیں کہ کیا یہ جگہ روشن اور ہوا دار ہے؟ اور کیا یہاں بجلی کی تنصیبات صحیح کام کر رہی ہیں یعنی بلب ٹھیک کام کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

آرائش کا تصور

یہاں کسی مہمان کے آنے اور بیٹھنے کی گنجائش نکالنا قطعی ضروری نہیں لہذا گھر کے اس حصے کو جیسے بھی رنگ میں رنگنا چاہیں رنگ دیں۔

خواہ گہرے اور شوخ رنگ ہی کیوں نہ ہوں یعنی آف وائٹ سے لے کر مہرون یا گہرے بھورے رنگ تک کسی بھی رنگ میں اکہرے، دوہرے یا متضاد کسی بھی طرح سے رنگ کروالینے اور ٹیپ لائنس یا انرجی سیور بلب کچھ بھی لگوائے لیکن فینگ شوئی کے ضابطوں کو ضرور مد نظر رکھیں تاکہ آپ کے کپڑوں کو قدرتی ہوا، دھوپ اور سایہ پر لغت بقدر ضرورت مل سکے۔ آپ خود محسوس کر لیں گی کہ برسات کے دنوں میں جب اونے پونے سوکھے ہوئے کپڑے پچھلے کی معنوی ہوا میں سکھائے جاتے ہیں تو ان میں بساندی آ رہی ہوتی ہے۔ اگر ان کپڑوں کو دھوپ تلے ہی ایک گھنٹے تک کسی فضا میں رکھ دیا جائے تو یہ بو کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

سادہ سی گری نیبل اسٹینڈ اور صاف ستھرا فرش دستیاب ہو جائے تو کافی ہے۔ کیونکہ پرانے کپڑوں کی مرمت اور دھلے ہوؤں کی حفاظت اسی جگہ ہوگی۔ فرصت نکال کے نوئے ہوئے مٹن ٹانگے یا اھڑی ہوئی سلائیاں ٹھیک کرنے کے لئے یہ جگہ بھی مناسب ہے۔

سامان محفوظ کرنے کی الماریاں

1۔ اس جگہ آپ صابن، واشنگ پاؤڈر، کوئی خوشبودار محلول، نیل پلج اور دوسرے لائڈری کیمیکلز رکھتی ہیں چنانچہ اس کینٹ سے ان ہی اشیاء کی مہک اٹھے گی۔ اگر وسائل اجازت دیں تو بطور خاص اس کے لئے کثیر المقاصد تیار شدہ الماریاں لے لیں تاکہ اسی میں فولڈنگ آئرن اسٹینڈ بھی ہو یا پھر رکس ایسے ہوں کہ وہیں ہنگروں میں کپڑوں کو لٹکا یا جاسکتا ہو چونکہ یہ مختصر

رہنے پر مشتمل کمرہ ہوتا ہے تو بھاری بھر کم کیمپس کی گنجائش کا ٹھکانا مشکل ہے۔

2۔ گھر کا کوئی بھی کمرہ ہوفر نیچر خواہ قیمتی ہو یا سستا اس سے بحث نہیں بنیادی اہمیت آپ کی فرنیچر کا دیواروں کے رنگ سے مماثلت رکھنا ہے اور یہ بہت بھاری نہ ہو تو چلنے پھرنے اور کام کرنے کی گنجائش بھی آسانی سے نکل آتی ہے۔

3۔ کیا یہی بہتر ہو کہ یہ کمرہ قدرے کشادہ ہواور یہاں مختلف کاموں کے لئے کاؤنٹرز بنادیں گے چائیں۔ استری کرنے کے لئے، چھوٹی موٹی سلائی کے لئے، گندے کپڑے رکھنے کے لئے اور ایسے کپڑے جو فوری طور پر درکار نہ ہواور فرصت کے وقت میں انہیں پریس کیا جاسکتا ہو۔

ان کاؤنٹرز میں ہڈائیں اور فیلٹرز لٹکی بنی ہوں تو اس ضروری سامان کی کھپت سہولت سے ہو جاتی ہے۔

4۔ سفید اور رنگین کپڑوں کے علاوہ رنگ چھوڑنے والے کپڑوں کے لئے الگ الگ باسکٹس یعنی چائیں تاکہ کپڑوں کی دھلائی کے بعد ان کے ضائع ہونے کا احتمال نہ ہے۔ کپڑے دھونا آپ کو آتا ہے لیکن اگر کوئی ملازم بھی یہ کام کر رہا ہے تو اس کی کارکردگی کا جائزہ لیتی رہا کریں کہ دھلے ہوئے کپڑوں میں سے ناگوار بو کیوں آ رہی ہے؟

5۔ چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں سویاں، دھواگے، مٹن اور دوسری اہم اشیاء محفوظ کی جا سکتی ہیں۔ مشین سے کپڑے دھلیں تو dryer سے فائدہ اٹھائیے لیکن اگر آپ کی مشین میں یہ سہولت موجود نہیں تو گیلری یا صحت کے مخصوص حصے میں تاروں پر پھیلا کر کپڑے سکھائیے مگر گیلے، نم آلود کپڑوں کو کبھی اٹھانے میں



کمرے میں آکسیجن کا گزر ضروری ہے اگر آپ وہاں کچھ دیر گزاریں تو قدرتی توانائی اپنے اندر جذب کر سکیں

جلدی نہ کریں، دھوپ قدرتی توانائی کی مظہر بھی ہے اور جراثیم کش بھی ہوتی ہے۔ آپ چائیں تو ایک آدھ تازہ پتوں کی تیل یا پودا رکھ کر اس کمرے کو ماحول دوست بنا سکتی ہیں تاکہ اس کمرے میں موجود کیمیائی اجزاء کے اثرات صحت پر مرتب نہ ہوں۔ کمرے میں آکسیجن کا گزر ہو، پھر اگر آپ وہاں کچھ دیر گزاریں تو قدرتی توانائی بھی اپنے اندر جذب کریں ویسے اپنے لئے اپنی طبیعت کے لئے اور زندگی کو سلیقے سے گزارنے کے لئے سہولتیں حاصل کرنا اور پر خلوص خدمات پیش کر کے ایک خاتون خانہ کو جو خوشی اور اطمینان ہوتا ہے اس خلوص کی قیمت چکانے نہیں چکتی۔ کوشش کریں کہ ہستے ہستے گھر کو جغرافیائی سطح پر بھی قدرتی توانائی مہیا کریں اور مل بانٹ کر اپنے سرمائے کا استعمال اور محبتوں کا اظہار کریں۔ آپ کو گناہینا مایوسی نہیں ہوگی۔





بک ریویو



مصنف... علی اقبال

ملنے کا پتہ... لبرٹی بکس پاکستان

سے زیادہ نقادوں کے رجعت پسندانہ رویے کے باعث ان افراد کو مختلف مقامات میں ابھایا گیا۔ ان کی کتابوں پر بین لگایا گیا اور انہیں عربائیت کا پرچار کیا کہہ کر قابل نفرت ٹھہرایا گیا۔ علی اقبال نے سنجیدگی سے کوشش کی ہے کہ منہوا اور عصمت کے افسانوں کا اور لحاف کا حوالہ دے کر زندگی کو برستے کے وہ ناظر دکھائیں جو ان افسانہ نگاروں کے سطح نظر تھے نہ کہ فاشی کے پرچار کے لئے قلم استعمال کرنے کی جرأت کو تنقید کا نشانہ بنایا جائے۔ غرضیکہ کتاب میں دو انتہاؤں کے درمیان انسانی شخصیت کے الجھاؤ اور جتنی حالت کو سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے علی اقبال اپنی اس کوشش میں کتنے کامیاب رہیں گے یہ کتاب پڑھ کر اندازہ ہوگا۔

صفحات 154  
قیمت 240

مکالمہ ہمیشہ سے انسان کی ضرورت رہا ہے۔ شاعر، ادیب اور صحافی تو قیر چغتائی نے کمپوزم، سوشلزم اور ترقی پسندی کی تحریک سے وابستہ شخصیات کے انٹرویوز سے انسان شناسی کی روایت کو آگے بڑھایا ہے۔ یہ تصنیف گویا بائیں بازو کی تحریکوں سے وابستہ افراد کے ہنر اور نظریات کا تصدیق نامہ ہے۔ تو قیر کا یہ خراج آنے والے وقتوں پر قرض ہے۔ اب دیکھئے کہ فکر کرنے والے اپنی غلطیوں سے

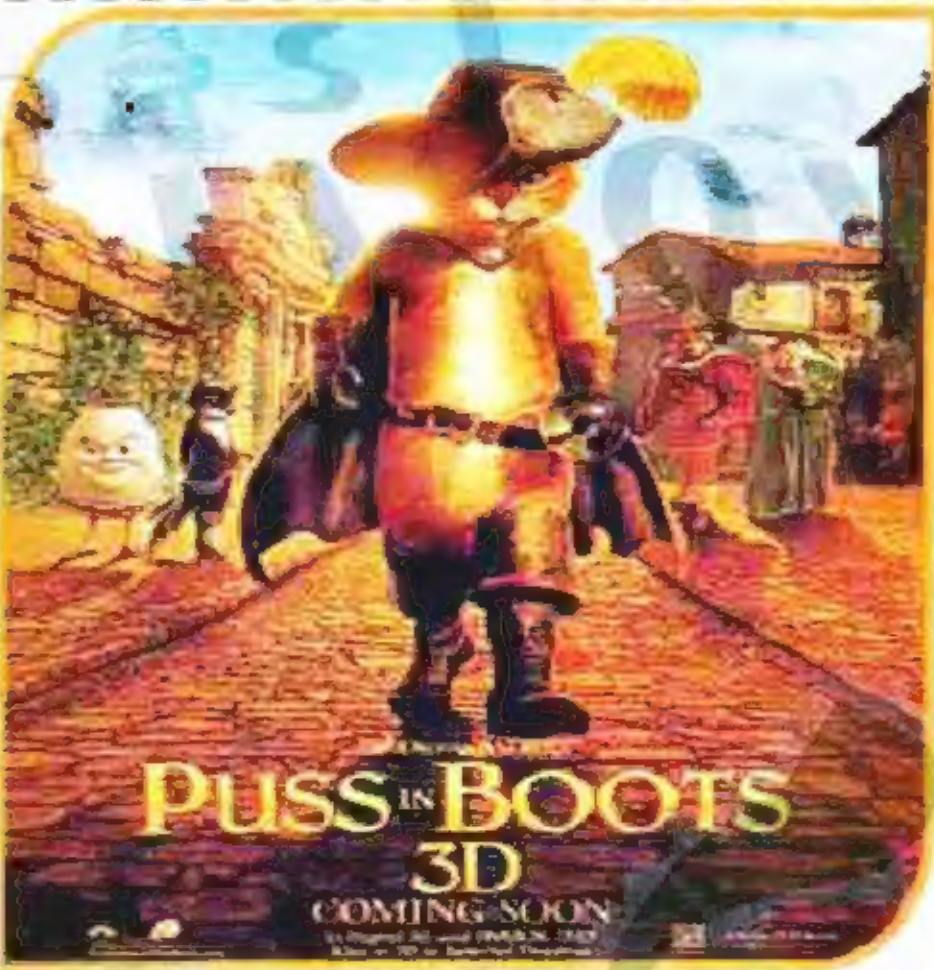


مصنف... تو قیر چغتائی

ناشر... سانجھ پبلی کیشنز، مفتی بلڈنگ 17/31، نیشنل روڈ، لاہور

کیسے سبق سیکھتے ہیں؟ بہر حال زبان کے قواعد، صحافیانہ اصولوں، شاعرانہ لفظیات اور نثر کی پارکیوں سے آراستہ ان انٹرویوز کو تاریخی دستاویز کہیں تو غلط نہیں ہوگا۔ کتابی صورت میں شائع ہونے والے اس مواد سے پاکستان کے سیاسی منظر نامے اور تاریخی سیاق و سباق کو جاننے میں آسانی ہوگی۔ سانجھ پبلی کیشنز کی طباعت عمدہ ہے اور کتابت کی غلطیاں بھی نہیں ہیں۔ اس اشاعت پر تو قیر چغتائی اور سانجھ دونوں کو ہی مبارکباد پیش کرنی واجب ہو جاتی ہے۔

فلم ریویو



ڈائریکٹر Chris miller

آوازیں Zack Galifianakis, Salma Hayek, Amy Sedaris, Billy Bob Thornton

بنانے کا تصور بہت مقبول ہوا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ 3D سینما کی انجھری نے فلم جیون پر سحر طاری کر دیا ہے۔ گوکہ یہ فلم صرف بچوں کی نہیں کیونکہ اس میں جلی کے جوڑے کو خاندان بڑھانے کی ترغیب دی گئی ہے لیکن ہدایت کار نے بہت حد تک محض مکالماتی جڑ سے اس کیفیت کو بیان کیا ہے۔ ماضی قریب میں ہم نے Cars دیکھی، اس فلم میں بھی کئی نامور ستاروں نے اپنی آواز کا جادو دکھایا تھا اور اس سے جدت تک کی ادوار پر ہلکے چٹکے مہراح سے کردار نگاری کی گئی تھی۔ اسی طرح Puss in Boots میں بھی جانوروں کے احساسات کو انسانی رویوں سے جوڑ کر خوبصورت منظر نامہ بنوایا گیا ہے۔ یہ ہر عمر کے لوگوں کے لئے اچھی تفریحی فلم ہے۔ حکایت کی مہارت لا جواب ہے۔ Puss in Boots کتنے بڑے ہو گئے اور انہیں آج کے دور میں کن مشکل سے گزرنے پر رہا ہے یہ سب دیکھنے کے لئے سینما پر ضروری ہو گیا ہے۔



کاسٹ... ریمبر کپور، رگھو، شعی کپور

ہدایت کار... امتیاز علی

کنگ خان کی راویاں دیکھنے کے بعد راک اسٹار شاید آپ کو اتنی بھلی نہ لگے لیکن فلمی پنڈت کہتے ہیں کہ امتیاز علی سے اچھی امیدیں رکھنے والے یہ فلم دیکھنے ضرور جائیں گے۔ چلئے ایسا ہی سہی، انہوں نے اس سے پہلے جب وی میٹ (2007) میں طرینہ بوز کی فلسفاتی سی جیت کو بہت حد تک فنیٹھی سے جوڑ کر پیش کیا تو ہم متاثر کیوں نہ ہوتے۔ اب نئی فلم راک اسٹار میں ایک گلوکار اور سازندے کو موضوع بنا کر اتنی اچھی یا معمولی فلم بنائی گئی ہے۔ فیصلہ کرنے کا

یہ اختیار دیکھنے والوں کو ہی حاصل ہوتا ہے۔ ہندوستانی فلم نگری میں 1950 سے پنجہ دار اور پھر قرض، یارن اور راک آن تک کئی فلمیں موسیقی کے موضوع پر بنیں، جن میں سے کچھ نے ریکارڈ بزنس بھی کیا۔ کیا راک اسٹار بھی اس قبیل کی اچھی فلموں میں شمار ہوگی؟ یوں تو جزو جن کچھ کے وہ پ میں ریمبر کپور نے بڑی محنت کی ہے۔ 1960ء کے راک جیٹ Jim Morrison کے کردار کو پورے کرتے ہوئے ریمبر نے اچھی طرح اسے کاپی کیا۔ آج بھی شعی کپور نے شہنائی پلیئر کا کردار خوب ادا کیا ہے۔ فلم میں پراگ کے قدرتی نظاروں اور ماحول کی عکاسی خوب کی گئی ہے۔ فلم میں دیکھنے کو سوت چوبان کی گائیگی، اسے جس کا مسودہ کرو پنے والی موسیقی، مکالمے اور ریمبر کی اداکاری بھی بہت کچھ کی ہے۔ جیت ترس فخری نے ہیر کے کردار میں متاثر نہیں کیا، باقی فلم ایک بار تو دیکھی جاسکتی ہے۔



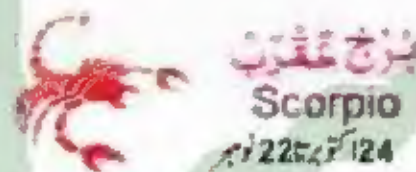
# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ جنوری 2012ء کیسا گزرے گا؟

انتیاز علی

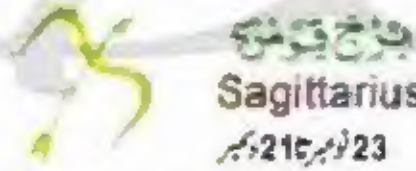
پچھلا سال خاصا سوشل گزرا اب بھی مصروفیات کا عالم وہی ہے۔ آپ چونکہ حقیقت پسند ہیں تو دنیا والوں پر قیامت خیز اثرات مرتب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کاروباری شراکت بہتر ہے۔ کچھ جذباتی افراد میں تقاضے پائے جاتے ہیں لیکن کوئی بات نہیں وہ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھ لیں گے۔ طرز زندگی بدلنے کے لئے خود میں انتظامی صلاحیتوں کا اضافہ کرنا بہتر ہوگا۔ رکے ہوئے کام پورے ہوں گے۔ آمدنی کے ذرائع بھی بہتر ہو رہے ہیں۔



پچھلے برس کے جھگڑے حل ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ نیا سال اچھا ہے۔ دماغی دباؤ بھی کم ہو رہا ہے۔ شادی شدہ افراد اگر اپنے معاملات کو نہ سنبھال پائے تو تصفیہ کی کوشش بیکار ہو سکتی ہے۔ ملازمت میں بھی لین دین کے فرائض میں غفلت نقصان دے گی۔ پر خلوص افراد کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ نئے سال کے وسط تک چھوٹا سفر بھی ممکن ہے۔ کوشش کیجئے کہ رشتوں کے نبھاؤ میں میانہ روی اور انصاف کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں، صدقات بلائیں ٹالتے ہیں۔ صدقہ جاریہ کے طور پر معصوم یتیموں کو باجرا یا چاکلانا مفید رہے گا۔



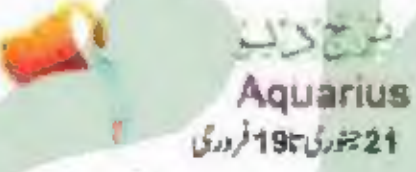
زل کی زحمت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ نیا سال آپ کے لئے بھی سعد ثابت ہوگا۔ پرانے مقدمے کا نتیجہ آپ کے حق میں ہو سکتا ہے، کیریئر بہتر ہوگا۔ دوستوں کے ساتھ نئی سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں گے۔ البتہ دوستوں کے انتخاب میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر یہ صحبت اچھی نہیں تو نئے سال میں یہی اذیت بن سکتی ہے۔ اپنے معاملات کو پوشیدہ رکھنے کی عادت بھی ڈالیں۔ صدقات ضرور دیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں کرتے رہا کریں مثلاً جمرات کو گھر کے کپے ہوئے کھانے سے ایک فرد کا کھانا نکال کر مستحق کو دے دیں انشاء اللہ بہتری محسوس کریں گے۔



پچھلے برس مرغ نے آپ کے ستارے میں گرم جوشی پیدا کر دی تھی نئے سال میں بھی اس کے اثرات نظر آئیں گے۔ مالی معاملات بہتر ہو رہے ہیں۔ جاہ طلبی کی خواہش تکمیل کو پہنچ سکتی ہے، بشرطیکہ آپ ثابت قدمی سے اپنے اصولوں پر ڈٹ جائیں اور اپنے کاموں میں ترتیب اور تنظیم لے آئیں۔ بہتر منصوبہ بندی اور مالی معاہدوں کے بعد صورتحال بدل جائے گی۔ صدقات اور خیرات کو کبھی نہ روکیں۔ صدقہ جاریہ میں حصہ لیا کریں۔ پانی کی سہیل بنائیں یا کسی مدرسے کے تعلیمی اخراجات پورے کرنے میں مدد دے دیں۔



نیا سال نئی تبدیلیاں اور ترقیاں لا رہا ہے، تاہم مخالفانہ قوتیں اپنی جگہ سرگرم ہیں۔ آپ غم و غصے سے ہٹ کر صلح و صفائی کے انداز اختیار کر لیں پھر یہ بدافعت بہتر کارکردگی ظاہر کر دے گی۔ مالی وسائل بڑھ رہے ہیں لیکن تحریری معاہدے کرنا سیکھیں ورنہ قانونی معاملات بہت حد تک پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔ نئی توانائیوں کے ساتھ کام کرنا آپ کی صحت کے لئے بھی اچھا ہے۔ پرندوں کو آزاد کریں یا کسی مستحق کو سردی کے ملبوسات کا صدقہ دیں۔ یہ کار خیر آپ کو ذہنی پریشانیوں سے نجات دلا دے گا۔



نئے سال کی سعد گھڑیاں سماجی سرگرمیوں میں اضافے کا موجب بن رہی ہیں۔ ذاتی اور گھریلو تعلقات کو دیر پا بنانے کی جستجو ہوگی۔ اگر آپ حقیقی ازدواجی زندگی کے لئے شریک کی تلاش میں ہیں تو اس سال یہ مبارک کام سرانجام دینا آسان ہوگا۔ جائیداد ملنے کا امکان بھی ہے۔ وصیت نامے میں آپ کو حقدار ٹھہرایا گیا ہے لہذا پرسکون رہ کر مناسب وقت کا انتظار کریں۔ توقعات پوری ہو سکتی ہیں، وہ تر گے میں افراد جو شریک زندگی سے علیحدہ ہیں انہیں از سر نو تعلقات استوار کرنے کی خواہش ہوگی۔ آپ کے لئے بہترین صدقہ سرخ گوشت دینا ہے چنانچہ اپنی بلائیں ٹالنے میں خود حصہ لیں یقیناً بہتر مستقبل آپ کا منتظر ہے۔



برج میزان آپ کے ششی زائچے کا ساتواں گھر ہے۔ اس رو سے آپ کے اندر اختلافات دور کرنے کی جستجو پیدا ہوگی یا آپ موجودہ تعلق کو مثالی بنانے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ نیا سال نئے لوگوں سے ملاقات کا بھی ہے اور اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو اب تہانہ رہنے کی خواہش پیدا ہوگی۔ پہلا مہینہ یعنی جنوری تھوڑی سی آزمائش کا ہے، اگر آپ ثابت قدمی کا مظاہرہ کر لیں تو آپ کو مستقبل قریب میں اجر ملنے والا ہے۔ آپ کے لئے پیلی دال، گوشت یا سرخ رنگ کا کپڑا صدقہ دینا بہتر ہوگا۔



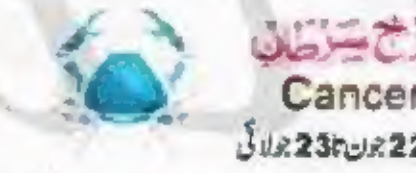
نیا سال روپے پیسے کے لین دین کے لئے اچھا ہے۔ ذمہ داریوں سے قانونی اور مالی معاہدے کیا کریں۔ ملازمت اور کیریئر کے لئے بھی جنوری بہتر مہینہ ہے۔ پچھلے برس آپ ملازمتی امور میں الجھنوں کا شکار ہوئے تھے اس سال کے وسط تک یہ الجھنیں کم ہوتی نظر آ رہی ہیں۔ خیرات اور زکوٰۃ کو کبھی نہ روکیں۔ تنازعات کو دور کرنے کی کوشش کیا کریں۔ صحت کے مسائل بھی رہیں گے، تاہم اگر احتیاط کریں تو پرانے امراض پیچیدہ نہیں ہوں گے۔ سفر بھی پلان ہو سکتا ہے۔



عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔ گھریلو زندگی پر دباؤ رفتہ رفتہ کم ہو رہا ہے۔ آپ سچائی کی بنیاد پر جن لوگوں سے محبت کرتے ہیں ان سے تعلقات مزید بہتر ہوں گے۔ شادی شدہ افراد بچوں کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور صبر و تحمل سے فیصلے کریں۔ نیا سال تحفظ اور مالی بقاء کا سال ہے۔ اپنے لئے مالی منصوبہ بندی خوب کیجئے کیونکہ انعامی اسکیموں اور تخلیقی کاموں میں آپ کی دلچسپی نفع کا باعث ہوگی۔ آپ ہر بدھ کی شام قید پرندوں کو آزاد کیا کیجئے یہ بھی اچھا صدقہ ہے۔



گھر والوں اور عزیز واقارب سے تعلقات استوار ہوں گے۔ نیا سال مجموعی طور پر اچھا ہے۔ اگر آپ تحریری معاہدے کیا کریں تو بہتر ہے زبانی کام کاج آپ کو الجھنوں میں مبتلا کرتے ہیں۔ گہرے ہوئے معاملات سلجھانے کا وقت آ گیا ہے۔ ممکن ہے کہ گھر تبدیل کرنا پڑے۔ جائیداد کے انتخاب میں احتیاط سے کام لیں۔ آپ خانگی معاملات ذمہ داری سے نبھاتے رہیں۔ اس سال بھی گھر والوں کی ضروریات بہ احسن طریقے سے پوری کر لیں گے۔



پچھلے برسوں کی مخالفت رفتہ رفتہ جاتی رہے گی۔ اختلاف رائے سے چپ بہتر ہے۔ پیشہ ورانیوں کے لئے اچھا سال ہے۔ سال کے وسط تک دلچسپی سے کام کر سکیں گے۔ کسی بھائی یا بہن سے تعلقات بہتر ہوں گے۔ ذہنی فراست پیدا ہوگی۔ حالات اور مسائل کو جانچنے کے لئے جذباتیت سے زیادہ حقیقی رویہ اختیار کرنا بہتر رہے گا۔ اخراجات پر قابو پانا ممکن ہوگا مگر شاہ خرچی عذاب بن جایا کرتی ہے۔ خیرات میں پیلی دال یا صدقے میں سرخ کپڑا اور نمکی بھر باجرا کافی ہوگا اور اس کے لئے بدھ کی شام یا منگل کی صبح بہترین اوقات ہیں۔



اس برس سفر کا امکان ہے۔ کسی تحقیقی مقالے کی تکمیل کے لئے اچھا وقت آ گیا ہے۔ مالی دشواریاں اب آڑے نہیں آ رہیں۔ مالی منصوبہ بندی اور انعامی اسکیم فائدہ دے سکتی ہے۔ زحل کے اثرات کی وجہ سے اگر مایوسی کا سامنا بھی کرنا پڑے تو ہمت بندھائے رکھیں۔ پچھلے سال آپ بہت حد تک زحل کے اثرات میں تھے اب رفتہ رفتہ حالات میں بہتری آ رہی ہے۔ سرمئی رنگ کی اوڑھنی یا لاف اور مکمل صدقہ کر دیں انشاء اللہ نیا سال خطرات سے نجات کا سال ہے اور آپ خوشی و اطمینان حاصل کر لیں گے۔

